

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
					1		2		3
							LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA		CREMA DE VERDURAS
							ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA		TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN
							YOGUR Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
	6		7		8		9		10
CREMA DE CALABAZA		ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUISANTES		ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE		JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR		SOPA DE COCIDO CON PASTA	
HAMBURGUESA VEGETAL		ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA		POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		YOGUR Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	
	13		14		15		16		17
GUISO DE PATATAS CAMPESTRES		SOPA DE PESCADO CON ARROZ		ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO		ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA		JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA	
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA		COLIFLOR CON PATATAS		MERLUZA AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA		TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON VERDURAS	
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		YOGUR Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	
	20		21		22		23		24
MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA		GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS		JUDÍAS VERDES CON PATATA		CREMA DE LENTEJAS		ARROZ CON SALSA DE TOMATE	
POLLO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA		TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		POLLO AL HORNO		TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA		MERLUZA EN SALSA VERDE	
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		YOGUR Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	
	27		28		29		30		
LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO		SOPA DE AVE CON FIDEOS		ALUBIAS GUIADAS CON ZANAHORIA		PAELLA DE VERDURAS (ARROZ)			
ABADEJO EN SALSA MARINERA		TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA		COLIFLOR CON PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA		MERLUZA AL AJOARRIERO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ			
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		YOGUR Y PAN BLANCO			

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



HAZ ESTIRAMIENTOS DIARIOS Y MEJORA TU FLEXIBILIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA



PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

☀️ 📖	🏠 🌙
Si en el cole he comido como primero...	Para cenar puedo comer como primero...
🍆 >	🍝
verdura	pasta/arroz
🍝 >	🍆
pasta/arroz	verdura
🥬 >	🍆 ○ 🍝
legumbres	verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖	🏠 🌙
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🥚 >	🍖 ○ 🐟
huevo	carne pescado
🐟 >	🥚 ○ 🍖
pescado	huevo carne
🥬 >	🍆 ○ 🥚
legumbres	verdura huevo
🍖 >	🥚 ○ 🐟
carne	huevo pescado

POSTRE

🍏 ○ 🍌	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

