

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
MACARRONES CON VERDURAS POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS FRUTA FRESCA Y PAN	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS ABADEJO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN	ARROZ CON SALSA DE TOMATE LONGANIZA DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR Y PAN	GARBANZOS GUIRADOS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE CALABACÍN FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA VERDE FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
9	10	11	12	13
JUDÍAS VERDES CON PATATA FILETE DE MERLUZA A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE PUERROS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	ENSALADA DE PASTA CONTRAMUSLO DE POLLO AL WOK CON VERDURAS YOGUR Y PAN		
16	17	18	19	20
LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO ABADEJO EN SALSA MARINERA FRUTA FRESCA Y PAN	SOPA DE AVE CON FIDEOS TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN	ALUBIAS GUIRADAS CON ZANAHORIA CINTA DE LOMO AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR Y PAN	PAELLA DE VERDURAS (ARROZ) MERLUZA AL AJOARRIERO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN	CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
23	24	25	26	27
ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	LENTEJAS GUIRADAS CON CALABACÍN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN	MENESTRA DE VERDURAS POLLO ASADO AL LIMÓN YOGUR Y PAN	GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN	ARROZ CON VERDURAS Y SETAS FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
30	31			
SOPA DE COCIDO CON GARBANZOS MERLUZA EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN	COL CON PATATA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN			

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 PUEDES, 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:

