

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

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:

