

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
									1
								CREMA DE ZANAHORIA	
								TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS	
								FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	
	<b>4</b>		<b>5</b>		<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>
ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE		LENTEJAS GUIADAS CON CALABACÍN							
HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ							
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO							
	<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>
ACELGAS CON PATATA		COL CON PATATA		MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO		LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA		CREMA DE VERDURAS	
MERLUZA EN SALSA MARINERA		GUISANTES SALTEADOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA		TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN	
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		YOGUR Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	
	<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>
CREMA DE CALABAZA		ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUISANTES		ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE		JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR			
HAMBURGUESA VEGETAL		ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA		HAMBURGUESA VEGETAL 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			
	<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>

# 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:

