

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1
				CREMA DE ZANAHORIA
				ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS
				FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
4	5	6	7	8
ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE	LENTEJAS GUIADAS CON CALABACÍN			
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ			
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO			
11	12	13	14	15
ACELGAS CON PATATA	COL CON PATATA	MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO	LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA	CREMA DE VERDURAS
MERLUZA EN SALSA MARINERA	CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO 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
18	19	20	21	22
CREMA DE CALABAZA	ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUIANTES	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	POLLO AL HORNO 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	
25	26	27	28	29

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:

