

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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
SOPA DE COCIDO CON ARROZ Y GARBANZOS		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		ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y 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	
	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			
LOMO DE CERDO EN SALSA DE CEBOLLA		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:

