

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO
 ABADEJO EN SALSA MARINERA
 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS
 TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

ALUBIAS GUIADAS CON ZANAHORIA
 COLIFLOR CON PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA
 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

PAELLA DE VERDURAS (ARROZ)
 MERLUZA AL AJOARRIERO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
 Y PAN BLANCO

CREMA DE ZANAHORIA
 TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS
 FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

15

16

17

18

19

ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE
 HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA
 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

LENTEJAS GUIADAS CON CALABACÍN
 TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

MENESTRA DE VERDURAS
 ARROZ CON ZANAHORIA
 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS
 TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
 Y PAN BLANCO

ARROZ CON VERDURAS Y SETAS
 FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE TOMATE
 FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

22

23

24

25

26

ACELGAS CON PATATA
 MERLUZA EN SALSA MARINERA
 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

COL CON PATATA
 GUISANTES SALTEADOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO
 TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA
 ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA
 Y PAN BLANCO

CREMA DE VERDURAS
 TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN
 FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

29

30

31

ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUISANTES
 ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS
 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE
 TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA
 FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

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:

