

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			<p>JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR</p> <p>HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>SOPA DE VERDURAS CON PASTA</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>5</p> <p>GUISO DE PATATAS CAMPESTRES</p> <p>GUISANTES REHOGADOS CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>6</p> <p>SOPA DE PESCADO CON ARROZ</p> <p>COLIFLOR CON PATATAS</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>7</p> <p>ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>8</p> <p>ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA</p> <p>TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>9</p> <p>JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA</p> <p>HAMBURGUESA VEGETAL</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>12</p> <p>MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>13</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS</p> <p>TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>14</p> <p>JUDÍAS VERDES CON PATATA</p> <p>HAMBURGUESA VEGETAL</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>15</p> <p>CREMA DE LENTEJAS</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>16</p> <p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>19</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO</p> <p>ABADEJO EN SALSA MARINERA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>20</p> <p>SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>21</p> <p>ALUBIAS GUIADAS CON ZANAHORIA</p> <p>COLIFLOR CON PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>22</p> <p>PAELLA DE VERDURAS (ARROZ)</p> <p>MERLUZA AL AJOARRIERO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>23</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>26</p> <p>ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE</p> <p>HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>27</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CALABACÍN</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>28</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>ARROZ CON ZANAHORIA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>29</p> <p>GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</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 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:

