

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 AVE 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

ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS

FRUTA FRESCA Y PAN
INTEGRAL

15

16

17

18

19

ESPIRALES (PASTA) CON SALSA
DE TOMATE

HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO
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

POLLO ASADO AL LIMÓN

FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

GUIO 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
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
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 GUIANTES

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:

