

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			<p>1</p> <p>JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR</p> <p>POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>2</p> <p>SOPA DE COCIDO CON PASTA 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>CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>6</p> <p>SOPA DE PESCADO CON ARROZ</p> <p>MAGRO DE CERDO ENCEBOLLADO</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>ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON VERDURAS</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>12</p> <p>MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>POLLO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES</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>LONGANIZA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE</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 AVE 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>CINTA DE LOMO AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS 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>ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>26</p> <p>ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO 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>POLLO ASADO AL LIMÓN</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:

