

| 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 DE SOJA 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>GUIISO 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 (PASTA) CON SALSA DE TOMATE</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 DE SOJA Y PAN BLANCO</p> | <p>9</p> <p>JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA</p> <p>POLLO AL HORNO</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 DE SOJA 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 DE SOJA 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>CINTA DE LOMO 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>GUIISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>YOGUR DE SOJA Y PAN BLANCO</p> | |

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



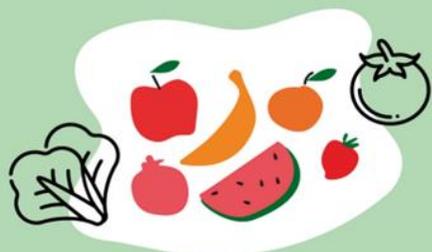
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:

