

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO	SOPA DE AVE CON FIDEOS	ALUBIAS GUIADAS CON ZANAHORIA	PAELLA DE VERDURAS (ARROZ)	CREMA DE ZANAHORIA
ABADEJO EN SALSA MARINERA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	CINTA DE LOMO AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA	MERLUZA AL AJOARRIERO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
15	16	17	18	19
ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE	LENTEJAS GUIADAS CON CALABACÍN	MENESTRA DE VERDURAS	GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS	ARROZ CON VERDURAS Y SETAS
CINTA DE LOMO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	POLLO ASADO AL LIMÓN	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE TOMATE
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
22	23	24	25	26
SOPA DE COCIDO CON ARROZ Y GARBANZOS	COL CON PATATA	MACARRONES CON SALSA DE TOMATE	LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA	CREMA DE VERDURAS
MERLUZA EN SALSA MARINERA	CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA	ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y VERDURAS
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
29	30	31		
	ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUIANTES	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE		
	ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA		
	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	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:

