

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

					1
					ARROZ CON VERDURAS Y SETAS
					FILETE DE ABADAJO CON SALSA DE TOMATE
					FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
4		5	6	7	8
		MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO	LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA		CREMA DE VERDURAS
		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ABADAJO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA		TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN
		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
11	12	13	14	15	
CREMA DE CALABAZA	ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUIANTES	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE	JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR	SOPA DE VERDURAS CON PASTA	
HAMBURGUESA VEGETAL	ABADAJO EN SALSA DE VERDURAS	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA	HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	
18	19	20	21	22	
GUISO DE PATATAS CAMPESTRES	SOPA DE PESCADO CON ARROZ	ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA	
GUIANTES REHOGADOS CON ENSALADA DE LECHUGA	COLIFLOR CON PATATAS	MERLUZA AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	HAMBURGUESA VEGETAL	
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	
25	26	27	28	29	
MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS	JUDÍAS VERDES CON PATATA			
TORTILLA DE PATATA	TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	HAMBURGUESA VEGETAL			
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	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:

