

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

