

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				ARROZ CON VERDURAS Y SETAS FILETE DE ABADENO CON SALSA DE TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
4	5	6	7	8
		MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA ABADENO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	CREMA DE VERDURAS ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y VERDURAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
11	12	13	14	15
CREMA DE CALABAZA LOMO DE CERDO EN SALSA DE CEBOLLA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUIANTES ABADENO EN SALSA 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 MAGRO DE CERDO ENCEBOLLADO FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	ESPIRALES CON SALSA 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 LONGANIZA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE 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:

