

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				ARROZ CON VERDURAS Y SETAS
				FILETE DE ABADAJE CON SALSA DE TOMATE
				FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
4	5	6	7	8
		MACARRONES CON SALSA DE TOMATE	LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA	CREMA DE VERDURAS
		TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ABADAJE EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA	ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y VERDURAS
		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR DE SOJA 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 COCIDO CON PASTA
LOMO DE CERDO EN SALSA DE CEBOLLA	ABADAJE EN SALSA DE VERDURAS	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA	POLLO AL HORNO 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 DE SOJA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
18	19	20	21	22
GUISO DE PATATAS CAMPESTRES	SOPA DE PESCADO CON ARROZ	ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE	ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA	MAGRO DE CERDO ENCEBOLLADO	MERLUZA AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	POLLO AL HORNO
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR DE SOJA 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		
POLLO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES	TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	LONGANIZA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE		
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:

