

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE	LENTEJAS GUIADAS CON CALABACÍN	MENESTRA DE VERDURAS	GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS	ARROZ CON VERDURAS Y SETAS
HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ARROZ CON ZANAHORIA	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	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
15	16	17	18	19
ACELGAS CON PATATA	COL CON PATATA	MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO	LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA	CREMA DE VERDURAS
MERLUZA EN SALSA MARINERA	GUISANTES SALTEADOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA	TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN
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
22	23	24	25	26
		ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE	JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR	SOPA DE VERDURAS CON PASTA
		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	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
29	30			
GUIZO DE PATATAS CAMPESTRES	SOPA DE PESCADO CON ARROZ			
GUISANTES REHOGADOS CON ENSALADA DE LECHUGA	COLIFLOR CON PATATAS			
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 PUEDES, 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:

