

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO | LENTEJAS GUIADAS CON CALABACÍN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO | MENESTRA DE VERDURAS POLLO ASADO AL LIMÓN FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO | GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO | ARROZ CON VERDURAS Y SETAS FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| ACELGAS CON PATATA MERLUZA EN SALSA MARINERA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO | COL CON PATATA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO | MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO | LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO | CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | | 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 |
| 29 | 30 | | | |
| 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 | | | |

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:

