

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE	LENTEJAS GUIADAS CON CALABACÍN	MENESTRA DE VERDURAS	GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS	ARROZ CON VERDURAS Y SETAS
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	POLLO ASADO AL LIMÓN	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
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
SOPA DE COCIDO CON ARROZ Y GARBANZOS	COL CON PATATA	MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO	LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA	CREMA DE VERDURAS
MERLUZA EN SALSA MARINERA	CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ABADEJO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA	ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y VERDURAS
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
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
		ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE	JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR	SOPA DE COCIDO CON PASTA
		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	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
<b>29</b>	<b>30</b>			
GUIISO DE PATATAS CAMPESTRES	SOPA DE PESCADO CON ARROZ			
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA	MAGRO DE CERDO ENCEBOLLADO			
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...
<b>verdura</b>	<b>pasta/arroz</b>
<b>pasta/arroz</b>	<b>verdura</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>pasta/arroz</b>

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
<b>huevo</b>	<b>carne</b> <b>pescado</b>
<b>pescado</b>	<b>huevo</b> <b>carne</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>huevo</b>
<b>carne</b>	<b>huevo</b> <b>pescado</b>

### POSTRE

<b>fruta</b>	<b>lácteo</b>
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:

