

| 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   |           |
| CINTA DE LOMO 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 DE SOJA 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                   |           | 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 DE SOJA 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 DE SOJA 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... |
|---|--|
| 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:

