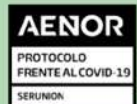


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA
			TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	HAMBURGUESA VEGETAL
			YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
			3	4
			5	6
			7	8
			9	10
			11	12
			13	14
			15	16
			17	18
			19	20
			21	22
			23	24
			25	26
			27	28
			29	30
			31	32
			33	34
			35	36
			37	38
			39	40
			41	42
			43	44
			45	46
			47	48
			49	50
			51	52
			53	54
			55	56
			57	58
			59	60
			61	62
			63	64
			65	66
			67	68
			69	70
			71	72
			73	74
			75	76
			77	78
			79	80
			81	82
			83	84
			85	86
			87	88
			89	90
			91	92
			93	94
			95	96
			97	98
			99	100
			101	102
			103	104
			105	106
			107	108
			109	110
			111	112
			113	114
			115	116
			117	118
			119	120
			121	122
			123	124
			125	126
			127	128
			129	130
			131	132
			133	134
			135	136
			137	138
			139	140
			141	142
			143	144
			145	146
			147	148
			149	150
			151	152
			153	154
			155	156
			157	158
			159	160
			161	162
			163	164
			165	166
			167	168
			169	170
			171	172
			173	174
			175	176
			177	178
			179	180
			181	182
			183	184
			185	186
			187	188
			189	190
			191	192
			193	194
			195	196
			197	198
			199	200
			201	202
			203	204
			205	206
			207	208
			209	210
			211	212
			213	214
			215	216
			217	218
			219	220
			221	222
			223	224
			225	226
			227	228
			229	230
			231	232
			233	234
			235	236
			237	238
			239	240
			241	242
			243	244
			245	246
			247	248
			249	250
			251	252
			253	254
			255	256
			257	258
			259	260
			261	262
			263	264
			265	266
			267	268
			269	270
			271	272
			273	274
			275	276
			277	278
			279	280
			281	282
			283	284
			285	286
			287	288
			289	290
			291	292
			293	294
			295	296
			297	298
			299	300
			301	302
			303	304
			305	306
			307	308
			309	310
			311	312
			313	314
			315	316
			317	318
			319	320
			321	322
			323	324
			325	326
			327	328
			329	330
			331	332
			333	334
			335	336
			337	338
			339	340
			341	342
			343	344
			345	346
			347	348
			349	350
			351	352
			353	354
			355	356
			357	358
			359	360
			361	362
			363	364
			365	366
			367	368
			369	370
			371	372
			373	374
			375	376
			377	378
			379	380
			381	382
			383	384
			385	386
			387	388
			389	390
			391	392
			393	394
			395	396
			397	398
			399	400
			401	402
			403	404
			405	406
			407	408
			409	410
			411	412
			413	414
			415	416
			417	418
			419	420
			421	422
			423	424
			425	426
			427	428
			429	430
			431	432
			433	434
			435	436
			437	438
			439	440
			441	442
			443	444
			445	446
			447	448
			449	450
			451	452
			453	454
			455	456
			457	458
			459	460
			461	462
			463	464
			465	466
			467	468
			469	470
			471	472
			473	474
			475	476
			477	478
			479	480
			481	482
			483	484
			485	486
			487	488
			489	490
			491	492
			493	494
			495	496
			497	498
			499	500
			501	502
			503	504
			505	506
			507	508
			509	510
			511	512
			513	514
			515	516
			517	518
			519	520
			521	522
			523	524
			525	526
			527	528
			529	530
			531	532
			533	534
			535	536
			537	538
			539	540
			541	542
			543	544
			545	546
			547	548
			549	550
			551	552
			553	554
			555	556
			557	558
			559	560
			561	562
			563	564
			565	566
			567	568
			569	570
			571	572
			573	574
			575	576
			577	578
			579	580
			581	582
			583	584
			585	586
			587	588
			589	590
			591	592
			593	594
			595	596
			597	598
			599	600
			601	602</

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:

