

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	ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON VERDURAS
			YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
			3	4
			5	6
			7	8
			ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA	JUDÍAS VERDES CON PATATA
			TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	POLLO AL HORNO
			YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO
			9	10
			CREMA DE LENTEJAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE
			TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA	MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
			YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
			11	12
			13	14
			LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO	SOPA DE AVE CON FIDEOS
			ABADEJO EN SALSA MARINERA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
			FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO
			15	16
			PAELLA DE VERDURAS (ARROZ)	CREMA DE ZANAHORIA ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
			ALBONDIGAS DE MERLUZA A LA MEDITERRANEA	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
			YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	
			17	18
			19	20
			LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO	LENTEJAS GUIADAS CON CALABACÍN
			ABADEJO EN SALSA MARINERA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA
			FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO
			21	22
			CREMA FRÍA DE VERDURAS Y NARANJA	POLLO ASADO A LA MIEL Y MOSTAZA
				FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO
			23	24
			GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS	ARROZ 3 DELICIAS (ARROZ, CEBOLLA, ZANAHORIA, GUIANTES, MAÍZ)
			TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE TOMATE
			YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
			25	26
			27	28
			MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO	VICHYSOISSE
			TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA
			FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO
			29	30
			LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA	CREMA DE VERDURAS
			ABADEJO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN
			YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
			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

# 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:

