

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
CREMA DE CALABAZA	ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUI SANTES	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE	JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR	SOPA DE COCIDO CON PASTA
LOMO DE CERDO EN SALSA DE AJOS	ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA
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>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
ENSALADA DE PATATA	SOPA DE PESCADO CON ARROZ	ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO	CREMA DE ALUBIAS BLANCAS Y CALABAZA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA	MAGRO DE CERDO ENCEBOLLADO	MERLUZA AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN 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>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA	CREMA DE GARBANZOS CON VERDURAS	JUDÍAS VERDES CON PATATA	CREMA DE LENTEJAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE
POLLO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES	TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	LONGANIZA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA	MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
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>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>

# 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:

