

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	VICHYSOISSE	ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO	LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA	BRÓCOLI SALTEADO CON CEBOLLA Y AJO
	GUISANTES REHOGADOS	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ABADEJO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN
	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA	ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUISANTES	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y MEJILLONES AL CURRY		
TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE CALABACÍN Y CEBOLLA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		
ARROZ CON SALSA DE TOMATE	SOPA DE MAÍZ	ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO	ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN	GALLO DE SAN PEDRO A CON PIMIENTOS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ABADEJO EN SALSA MARINERA CON GUISANTES
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
MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA	GARBANZOS CON CHAMPIÑONES	JUDÍAS VERDES CON PATATA	CREMA DE LENTEJAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA A LA FRANCESA	GALLO DE SAN PEDRO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	HAMBURGUESA VEGETAL	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
LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA	ARROZ CON CALABACÍN Y ZANAHORIA	
ABADEJO EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN	MERLUZA AL AJOARRIERO CON ENSALADA DE LECHUGA	
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL 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:

