

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA 9	CREMA DE GARBANZOS CON VERDURAS 10	JUDÍAS VERDES CON PATATA 11	ALUBIAS GUIADAS CON ZANAHORIA 12	ARROZ CON SALSA DE TOMATE 13
TORTILLA A LA FRANCESA	TORTILLA A LA FRANCESA	HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	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 ARROZ 16	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS 17	HERVIDO VALENCIANO (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA) 18	PAELLA DE VERDURAS (ARROZ) 19	CREMA DE ZANAHORIA 20
ABADEJO EN SALSA MARINERA CON GUISANTES CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	GUISANTES REHOGADOS CON ENSALADA DE LECHUGA	ALBONDIGAS DE MERLUZA A LA MEDITERRANEA	TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS
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
ENSALADA DE PASTA (PASTA, MAÍZ, GUISANTES, ATÚN) 23	LENTEJAS GUIADAS CON CALABACÍN 24	MENESTRA DE VERDURAS 25	GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS 26	ARROZ 3 DELICIAS (ARROZ, CEBOLLA, ZANAHORIA, GUISANTES, MAÍZ) 27
HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	CABALLA AL AJO ARRIERO CON ENSALADA DE LECHUGA	GUISANTES REHOGADOS CON CEBOLLA	TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE TOMATE Y CALABACÍN
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
ACELGAS CON PATATA 30				
MERLUZA AL AJOARRIERO CON ENSALADA DE LECHUGA				
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 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:

