

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	VICHYSOISSE 1	ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE 2	LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA 3	BRÓCOLI SALTEADO CON CEBOLLA Y AJO 4
	MUSLITOS DE POLLO ASADO	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ABADEJO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y VERDURAS
	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR DE SOJA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA 7	ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUISANTES 8	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 9		
LOMO DE CERDO EN SALSA 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 14	SOPA DE MAÍZ 15	ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE 16	ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA 17	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA 18
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA	LOMO DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS	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 DE SOJA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA 21	GARBANZOS CON CHAMPIÑONES 22	JUDÍAS VERDES CON PATATA 23	CREMA DE LENTEJAS 24	ARROZ CON SALSA DE TOMATE 25
POLLO A LA PROVENZAL CON ACEITUNAS	GALLO DE SAN PEDRO AL HORNO 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 DE SOJA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE 28	SOPA DE AVE CON FIDEOS 29	ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA 30	ARROZ CON CALABACÍN Y ZANAHORIA 31	
ABADEJO EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	LOMO DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS	MERLUZA AL AJOARRIERO CON ENSALADA DE LECHUGA	
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR DE SOJA 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:

