

| 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 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:

