

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA	CREMA DE GARBANZOS CON VERDURAS	JUDÍAS VERDES CON PATATA	ALUBIAS GUIADAS CON ZANAHORIA	ARROZ CON SALSA DE TOMATE
LOMO DE CERDO EN SALSA DE AJOS	POLLO CON SALSA DE VERDURAS	CINTA DE LOMO AL HORNO 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 DE SOJA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
9	10	11	12	13
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ	SOPA DE AVE CON FIDEOS	HERVIDO VALENCIANO (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA)	PAELLA DE VERDURAS (ARROZ)	CREMA DE ZANAHORIA
ABADEJO EN SALSA MARINERA CON GUISANTES CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	CINTA DE LOMO AL HORNO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA	MERLUZA A LA MEDITERRANEA	ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS
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
16	17	18	19	20
ENSALADA DE PASTA (PASTA, MAÍZ, GUISANTES, ATÚN)	LENTEJAS GUIADAS CON CALABACÍN	MENESTRA DE VERDURAS	GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS	ARROZ 3 DELICIAS (ARROZ, CEBOLLA, ZANAHORIA, GUISANTES, MAÍZ)
CINTA DE LOMO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	CABALLA AL AJO ARRIERO CON ENSALADA DE LECHUGA	ESTOFADO DE POLLO A LA MIEL Y MOSTAZA	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 DE SOJA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
23	24	25	26	27
SOPA DE COCIDO CON ARROZ Y GARBANZOS				
MERLUZA AL AJOARRIERO CON ENSALADA DE LECHUGA				
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO				
30				

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



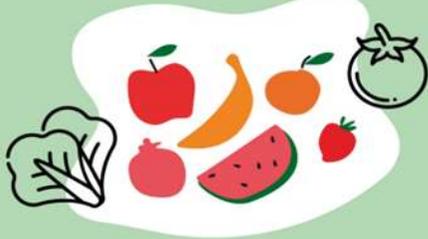
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:

