

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE 4	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS 5	MENESTRA DE VERDURAS 6	GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS 7	ARROZ CON SETAS 8
HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA	GUISANTES REHOGADOS	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS
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
SOPA VEGETAL DE GARBANZOS CON ARROZ 11	ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO 12	TRINCHAT (COL Y PATATA) 13	CREMA DE VERDURAS 14	LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA 15
MERLUZA EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	GALLO DE SAN PEDRO A CON AJO Y PEREJIL	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN	SOPA DE PESCADO CON ARROZ CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
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
CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA 18	ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUISANTES 19	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y MEJILLONES AL CURRY 20	JUDÍAS VERDES CON PATATA 21	SOPA DE VERDURAS CON PASTA 22
TORTILLA A LA FRANCESA	FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE CALABACÍN Y CEBOLLA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA
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
ARROZ CON SALSA DE TOMATE 25	SOPA DE MAÍZ 26	ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE 27	ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA 28	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA 29
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

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:

