

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 DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA	MUSLITOS DE POLLO ASADO	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	POLLO A LAS FINAS HIERBAS 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 GUI SANTES 19	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y MEJILLONES AL CURRY 20	JUDÍAS VERDES CON PATATA 21	SOPA DE COCIDO CON PASTA 22
TORTILLA A LA FRANCESA	FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE CALABACÍN Y CEBOLLA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON VERDURAS 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
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO 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 GUI SANTES
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 <input type="radio"/> pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo >	carne <input type="radio"/> pescado
pescado >	huevo <input type="radio"/> carne
legumbres >	verdura <input type="radio"/> huevo
carne >	huevo <input type="radio"/> pescado

POSTRE

<input type="radio"/>	
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

