

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE <b>4</b>	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS <b>5</b>	MENESTRA DE VERDURAS <b>6</b>	GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS <b>7</b>	ARROZ CON SETAS <b>8</b>
CINTA DE LOMO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA	MUSLITOS DE POLLO ASADO	TORTILLA A LA 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 DE SOJA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
SOPA DE COCIDO CON ARROZ Y GARBANZOS <b>11</b>	ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE <b>12</b>	TRINCHAT (COL Y PATATA) <b>13</b>	CREMA DE VERDURAS <b>14</b>	LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA <b>15</b>
MERLUZA EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA	TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	GALLO DE SAN PEDRO A CON AJO Y PEREJIL	ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y VERDURAS	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 DE SOJA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA <b>18</b>	ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUI SANTES <b>19</b>	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS <b>20</b>	JUDÍAS VERDES CON PATATA <b>21</b>	SOPA DE COCIDO CON PASTA <b>22</b>
LOMO DE CERDO EN SALSA	FILETE DE ABAD EJO CON SALSA DE CALABACÍN Y CEBOLLA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	POLLO AL HORNO 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 DE SOJA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
ARROZ CON SALSA DE TOMATE <b>25</b>	SOPA DE MAÍZ <b>26</b>	ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE <b>27</b>	ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA <b>28</b>	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA <b>29</b>
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 GUI SANTES
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

# 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:

