

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
09	10	11	12	13
· Guiso de lentejas · Huevos al gratén con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Fruta fresca	· Espaguetis integrales · Hamburguesa vegetal a la plancha con cebolla braseada · Pan del día · Fruta fresca	· Crema de calabacín · Estofado de pavo con dados de manzana y patata · Pan del día · Yogur Natural	· Acelgas con patatas salteadas y cebolla · Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz · Pan del día · Fruta fresca	· Arroz con champiñones y cebolla · Abadejo con pimentón y ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta fresca
16	17	18	19	20
· Macarrones a la florentina (espinacas y crema) · Abadejo al horno con ajetes y ensalada de lechuga y aceitunas · Pan del día · Fruta fresca	· Garbanzos guisados con verduras · Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Yogur natural	· Borrajas con patatas · Escalope de pollo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta fresca	· Arroz con salsa de tomate · Filete de merluza en salsa verde · Pan del día · Fruta fresca	· Crema de zanahoria · Alubias blancas con salteados con ajo y perejil · Pan del día · Fruta fresca
23	24	25	26	27
· Arroz con verduras · Filete de ternera con salsa de tomate · Pan del día · Fruta fresca	· Lentejas con zanahoria y puerro · Abadejo al horno con ensalada de lechuga · Pan del día · Fruta fresca	· Sopa de fideos integrales · Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz · Pan del día · Fruta fresca	· Patatas guisadas con verduras · Filete de caballa con limón y cebolla · Pan del día · Yogur Natural	· Judías verdes con patatas · Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta fresca
30	31			
· Sopa marinera con arroz · Pechuga de pollo con salsa de champiñones · Pan del día · Fruta fresca	· Coliflor, brócoli, patata y zanahoria · Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta fresca			

Dietista-Nutricionista: Irene Ríos Arias
Núm. Col-legiada: CAT000343

[Firma]

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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	o	lácteo
-------	---	--------

Entidades colaboradoras:

