

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

09

10

11

12

13

- Guiso de lentejas
- Huevos cocidos con ensalada de lechuga y tomate
- Pan del día
- Fruta fresca

- Espaguetis integrales
- Hamburguesa mixta a la plancha con cebolla braseada
- Pan del día
- Fruta fresca

- Crema 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 con pisto
- 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
- Cerdo en salsa con pimientos rojos
- Pan del día
- Fruta fresca

23

24

25

26

27

- Arroz con verduras
- Albóndigas 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 casera de pescado 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



# 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:

