

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
10	11	12	13	14
FESTIVO	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis integrales con salsa de tomate · Hamburguesa vegetal a la plancha con cebolla braseada · Pan del día · Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de calabaza, zanahoria y puerro · Garbanzos salteados · Pan del día · Yogur Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz con champiñones y cebolla · Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz · Pan del día · Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> · Acelgas con patatas salteadas con cebolla · Abadejo con pimentón y ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta fresca
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la florentina (espinacas y crema) · Merluza en salsa verde con guisantes y ensalada de lechuga y aceitunas · Pan del día · Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> · Garbanzos guisados con verduras · Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Yogur Natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Borrajas con patatas · Hamburguesa vegetal con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> · Arroz con salsa de tomate · Abadejo al horno con ajetes · Pan del día · Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de zanahoria · Tortilla francesa con patatas panaderas al horno · Pan del día · Fruta fresca
24	25	26	27	28
FESTIVO	<ul style="list-style-type: none"> · Lentejas con zanahoria y puerro · Abadejo al orio y ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa casera de verduras con galets · Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz · Pan del día · Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> · Judías verdes con patatas · Hamburguesa vegetal al horno o plancha con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> · Patatas guisadas con verduras · Filete de caballa con limón y cebolla · Pan del día · Yogur natural

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	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:

