

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

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



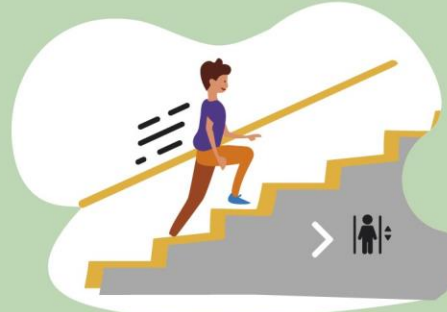
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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:

