

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p align="center"><b>01</b></p> <p align="center"><b>FESTIVO</b></p>	<p align="center"><b>02</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Coliflor, brócoli, patata y zanahoria</li> <li>· Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>	<p align="center"><b>03</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa casera de pescado con arroz</li> <li>· Hamburguesa vegetal a la plancha con champiñones salteados</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>	<p align="center"><b>04</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verduras</li> <li>· Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>	<p align="center"><b>05</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Alubias a la hortelana</li> <li>· Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>
<p align="center"><b>08</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Tallarines al wok con verduras</li> <li>· Humus con ensalada de lechuga</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>	<p align="center"><b>09</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Alubias especiadas con verduras</li> <li>· Filete de merluza al horno con picada y ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>	<p align="center"><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Judías verdes con patatas salteadas</li> <li>· Huevos cocidos con salsa de tomate</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>	<p align="center"><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Paella de verduras</li> <li>· Hamburguesa vegetal al horno o plancha con ensalada de lechuga y tomate</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Yogur natural</li> </ul>	<p align="center"><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lentejas con arroz y verduras</li> <li>· Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>
<p align="center"><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas</li> <li>· Arroz con salsa de tomate y huevo duro</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>	<p align="center"><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de calabaza</li> <li>· Filete de merluza rebozado con ensalada de lechuga y maíz</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Yogur natural</li> </ul>	<p align="center"><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Garbanzos con verduras</li> <li>· Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>	<p align="center"><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Borraja con patata salteada</li> <li>· Hamburguesa vegetal al horno o plancha con champiñones salteados</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>	<p align="center"><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verduras con maravilla</li> <li>· Palometa con patatas horneadas al romero</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>
<p align="center"><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Guiso de lentejas</li> <li>· Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>	<p align="center"><b>23</b></p> <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>	<p align="center"><b>24</b></p> <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>	<p align="center"><b>25</b></p> <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>	<p align="center"><b>26</b></p> <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>
<p align="center"><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis a la florentina (espinacas y crema)</li> <li>· Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y aceitunas</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>	<p align="center"><b>30</b></p> <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>	<p align="center"><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Borrajas con patatas</li> <li>· Hamburguesa vegetal al horno o plancha con ensalada de tomate</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>		

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



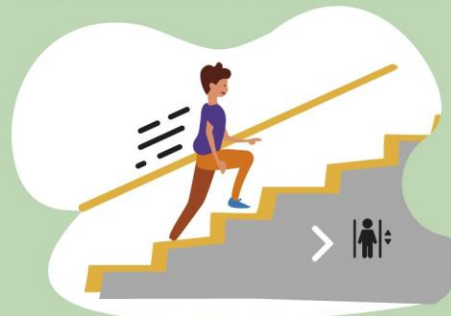
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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...
	>	
	>	
<i>verdura</i>	>	<i>pasta/arroz</i>
	>	
<i>pasta/arroz</i>	>	<i>verdura</i>
	>	
<i>legumbres</i>	>	<i>verdura</i> <i>pasta/arroz</i>

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...		Para cenar puedo comer como segundo...
	>	
	>	
<i>huevo</i>	>	<i>carne</i> <i>pescado</i>
	>	
<i>pescado</i>	>	<i>huevo</i> <i>carne</i>
	>	
<i>legumbres</i>	>	<i>verdura</i> <i>huevo</i>
	>	
<i>carne</i>	>	<i>huevo</i> <i>pescado</i>

### POSTRE

	>	
<i>fruta</i>	>	<i>lácteo</i>

Entidades colaboradoras:

