

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01
02
03
04
05
FESTIVO

- Coliflor, brócoli, patata y zanahoria
- Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

- Pan del día
- Fruta fresca

- Sopa casera de pescado con arroz
- Contramuslo de pollo a la plancha con champiñones salteados

- Pan del día
- Fruta fresca

- Crema de verduras
- Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz

- Pan del día
- Fruta fresca

- Alubias a la hortelana
- Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate

- Pan del día
- Fruta fresca

08
09
10
11
12

- Tallarines al wok con verduras
- Albóndigas de ternera con salsa española

- Pan del día
- Fruta fresca

- Alubias especiadas con verduras
- Filete de merluza al horno con picada y ensalada de lechuga y zanahoria

- Pan del día
- Fruta fresca

- Judías verdes con patatas salteadas
- Huevos cocidos con salsa de tomate

- Pan del día
- Fruta fresca

- Paella de verduras
- Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate

- Pan del día
- Yogur natural

- Lentejas con arroz y verduras
- Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y aceitunas

- Pan del día
- Fruta fresca

15
16
17
18
19

- Arroz con salsa de tomate
- Salchichas de ave al horno con ensalada de lechuga y tomate

- Pan del día
- Fruta fresca

- Crema de calabaza
- Filete de merluza rebozado con ensalada de lechuga y maíz

- Pan del día
- Yogur natural

- Garbanzos con verduras
- Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

- Pan del día
- Fruta fresca

- Borraja con patata salteada
- Estofado de ternera con champiñones

- Pan del día
- Fruta fresca

- Sopa de pasta maravilla
- Palometa con patatas horneadas al romero

- Pan del día
- Fruta fresca

22
23
24
25
26

- Guiso de lentejas
- Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate

- Pan del día
- Fruta fresca

- Espaguetis integrales con salsa de tomate
- Hamburguesa vegetal a la plancha con cebolla braseada

- Pan del día
- Fruta fresca

- Crema de calabaza, zanahoria y puerro
- Estofado de pavo con dados de manzana y patata

- Pan del día
- Yogur Natural

- Arroz con champiñones y cebolla
- Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz

- Pan del día
- Fruta fresca

- Acelgas con patatas salteadas con cebolla
- Abadejo con pimentón y ensalada de lechuga y zanahoria

- Pan del día
- Fruta fresca

29
30
31

- Espaguetis a la florentina (espinacas y crema)
- Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y aceitunas

- Pan del día
- Fruta fresca

- Garbanzos guisados con verduras
- Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate

- Pan del día
- Yogur natural

- Borrajas con patatas
- Pollo al horno o plancha con ensalada de lechuga y zanahoria

- Pan del día
- Fruta fresca

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



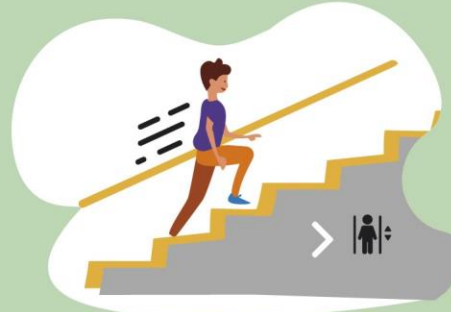
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDES, 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:

