

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p style="text-align: right;">01</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p style="text-align: right;">02</p> <ul style="list-style-type: none"> · Coliflor, brócoli, patata y zanahoria · Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta fresca 	<p style="text-align: right;">03</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa casera de pescado con arroz · Contramuslo de pollo a la plancha con champiñones salteados · Pan del día · Fruta fresca 	<p style="text-align: right;">04</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verduras · Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz · Pan del día · Fruta fresca 	<p style="text-align: right;">05</p> <ul style="list-style-type: none"> · Alubias a la hortelana · Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Fruta fresca
<p style="text-align: right;">08</p> <ul style="list-style-type: none"> · Tallarines al wok con verduras · Ternera al horno o plancha · Pan del día · Fruta fresca 	<p style="text-align: right;">09</p> <ul style="list-style-type: none"> · Alubias especiadas con verduras · Filete de merluza al horno con picada y ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta fresca 	<p style="text-align: right;">10</p> <ul style="list-style-type: none"> · Judías verdes con patatas salteadas · Magra de cerdo con salsa de tomate · Pan del día · Fruta fresca 	<p style="text-align: right;">11</p> <ul style="list-style-type: none"> · Paella de verduras · Muslo de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Yogur natural 	<p style="text-align: right;">12</p> <ul style="list-style-type: none"> · Lentejas con arroz y verduras · Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y aceitunas · Pan del día · Fruta fresca
<p style="text-align: right;">15</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arroz con salsa de tomate · Cinta de lomo al horno o plancha con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Fruta fresca 	<p style="text-align: right;">16</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de calabaza · Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz · Pan del día · Yogur natural 	<p style="text-align: right;">17</p> <ul style="list-style-type: none"> · Garbanzos con verduras · Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta fresca 	<p style="text-align: right;">18</p> <ul style="list-style-type: none"> · Borraja con patata salteada · Estofado de ternera con champiñones · Pan del día · Fruta fresca 	<p style="text-align: right;">19</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa de pasta maravilla · Palometa con patatas horneadas al romero · Pan del día · Fruta fresca
<p style="text-align: right;">22</p> <ul style="list-style-type: none"> · Guiso de lentejas · Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Fruta fresca 	<p style="text-align: right;">23</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis integrales con salsa de tomate · Hamburguesa mixta a la plancha con cebolla braseada · Pan del día · Fruta fresca 	<p style="text-align: right;">24</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de calabaza, zanahoria y puerro · Estofado de pavo con dados de manzana y patata · Pan del día · Yogur Natural 	<p style="text-align: right;">25</p> <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 	<p style="text-align: right;">26</p> <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
<p style="text-align: right;">29</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis a la florentina (espinacas y crema) · Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y aceitunas · Pan del día · Fruta fresca 	<p style="text-align: right;">30</p> <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 	<p style="text-align: right;">31</p> <ul style="list-style-type: none"> · Borrajas con patatas · Lomo a la riojana 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 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:

