

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

05

- Arroz con verduras
- Filete de ternera con salsa de tomate
- Pan del día
- Fruta fresca

06

- Lentejas con zanahoria y puerro
- Abadejo al orio y ensalada de lechuga y zanahoria
- Pan del día
- Fruta fresca

07

- Macarrones a la napolitana
- Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz
- Pan del día
- Fruta fresca

01

- Arroz con salsa de tomate
- Abadejo al horno con ajetes
- Pan del día
- Fruta fresca

02

- Crema de zanahoria
- Filete de pollo empanado y patatas panaderas al horno
- Pan del día
- Fruta fresca

08

- Judías verdes con patatas
- Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
- Pan del día
- Fruta fresca

09

- Ensalada de patata
- Filete de caballa con limón y cebolla
- Pan del día
- Yogur natural

12

- Fideuá de verduras
- Magra a la plancha con ensalada de lechuga
- Pan del día
- Yogur natural

13

- Coliflor, brócoli, patata y zanahoria
- Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
- Pan del día
- Fruta fresca

14

- Ensalada de pasta
- Contramuslo de pollo a la plancha con champiñones salteados
- Pan del día
- Fruta fresca

15

- Ensaladilla rusa
- Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz
- Pan del día
- Fruta fresca

16

- Alubias a la hortelana
- Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate
- Pan del día
- Fruta fresca

19

- Arroz con salsa de tomate
- Cinta de lomo al horno con ensalada de lechuga y tomate
- Pan del día
- Fruta fresca

20

- Vichyssoise
- Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz
- Pan del día
- Fruta fresca

21

- Garbanzos con verduras
- Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
- Pan del día
- Fruta fresca

22

- JORNADA FIN DE CURSO**
- Macarrones con boloñesa
  - Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate
  - Pan del día
  - Natillas

23

- Ensaladilla rusa
- Pollo con ensalada 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:

