

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01
04	05	06	07 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla rusa</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>	08 <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>
11 <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>	12 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Vichyssoise</li> <li>· Filete de merluza rebozado con ensalada de lechuga y maíz</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>	13 <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>	14 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrones con salsa de tomate y queso rallado</li> <li>· Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Yogur natural</li> </ul>	15 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensaladilla rusa</li> <li>· Pescado al horno o plancha con ensalada de lechuga y tomate</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>
18 <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>	19 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensalada de alubias blancas</li> <li>· Filete de merluza al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>	20 <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>	21 <ul style="list-style-type: none"> <li>· Paella de verduras</li> <li>· Hamburguesa vegetal al horno con ensalada de lechuga y tomate</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Yogur natural</li> </ul>	22 <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>
25 <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>	26 <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>	27 <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>	28 <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>	29 <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>

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



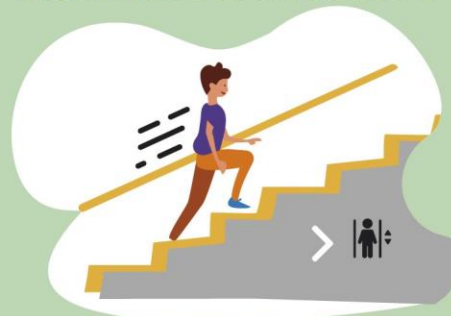
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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:

