

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01
04	05	06	07	08
			<ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla rusa · Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz · Pan del día · Fruta fresca 	<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
11	12	13	14	15
<ul style="list-style-type: none"> · Arroz con salsa de tomate · Salchichas de ave al horno con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> · Vichyssoise · Filete de merluza rebozado con ensalada de lechuga y maíz · Pan del día · Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> · Garbanzos con verduras · Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> · Macarrones con salsa de tomate y queso rallado · Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensaladilla rusa · Pollo al horno o plancha con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Fruta fresca
18	19	20	21	22
<ul style="list-style-type: none"> · Tallarines al wok con verduras · Albóndigas de ternera en salsa española · Pan del día · Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de alubias blancas · Filete de merluza al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> · Judías verdes con patatas salteadas · Huevos cocidos con salsa de tomate · Pan del día · Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> · Paella de verduras · Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Yogur natural 	<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
25	26	27	28	29
<ul style="list-style-type: none"> · Guiso de lentejas · Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis integrales con salsa de tomate · Hamburguesa vegetal a la plancha con cebolla braseada · Pan del día · Fruta fresca 	<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 	<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 	<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

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:

