

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01
02
03
FESTIVO

- Borraja con patatas salteada
- Hamburguesa vegetal al horno o plancha con ensalada de lechuga y aceitunas

- Pan del día
- Fruta fresca

- Sopa de verduras con pasta integral
- Palometa con patatas horneadas al romero

- Pan del día
- Fruta fresca

06
07
08
09
10

- 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
- Garbanzos salteados

- Pan integral
- Yogur sabor variado

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

- Pan integral
- Fruta fresca

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

- Pan integral
- Fruta fresca

13
14
15
16
17

- Macarrones integrales con pisto gratinados
- Merluza en salsa verde con guisantes

- Pan del día
- Fruta fresca

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

- Pan del día
- Yogur sabor variado

- Borrajas con patatas
- Hamburguesa vegetal al horno o plancha

- Pan integral
- Fruta fresca

- Arroz con salsa de tomate
- Abadejo al horno con ajetes y ensalada de lechuga y aceitunas

- Pan del día
- Fruta fresca

- Crema de zanahoria
- Tortilla francesa con ensalada de tomate

- Pan del día
- Fruta fresca

20
21
22
23
24

- Lentejas con zanahoria y puerro
- Abadejo al orio con ensalada de lechuga

- Pan del día
- Fruta fresca

- Arroz con verduras
- Huevos cocidos con salsa de tomate

- Pan del día
- Fruta fresca

- Sopa casera de verduras con pasta integral
- Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz

- Pan integral
- Fruta fresca

- Judías verdes con patatas
- Hamburguesa vegetal al horno con ensalada de lechuga y zanahoria

- Pan integral
- Fruta fresca

- Patatas guisadas con verduras
- Filete de caballa a la riojana

- Pan integral
- Yogur sabor variado

27
28
29
30

- Sopa casera de pescado con arroz integral
- Huevo al horno con menestra

- Pan del día
- Yogur sabor variado

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

- Pan del día
- Fruta fresca

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

- Pan integral
- Fruta fresca

- Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y huevo
- Hamburguesa vegetal al horno o plancha

- 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:

