

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p align="right">02</p> <ul style="list-style-type: none"> · Macarrones integrales con pisto gratinados con queso · Merluza en salsa verde con guisantes · Pan del día · Fruta fresca 	<p align="right">03</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 sabor variado 	<p align="right">04</p> <ul style="list-style-type: none"> · Borrajas con patatas · Hamburguesa vegetal al horno o a la plancha · Pan integral · Fruta fresca 	<p align="right">05</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arroz con salsa de tomate · Abadejo al horno con ajetes y ensalada de lechuga y aceitunas · Pan del día · Fruta fresca 	<p align="right">06</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de zanahoria · Tortilla francesa con ensalada de tomate · Pan del día · Fruta fresca
<p align="right">09</p> <ul style="list-style-type: none"> · Lentejas con zanahoria y puerro · Abadejo al orio con ensalada de lechuga · Pan del día · Fruta fresca 	<p align="right">10</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arroz con verduras · Huevos cocidos con salsa de tomate · Pan del día · Fruta fresca 	<p align="right">11</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa casera de verduras con pasta integral · Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz · Pan integral · Fruta fresca 	<p align="center">FESTIVO</p>	<p align="center">FESTIVO</p>
<p align="right">16</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa casera de pescado con arroz integral · Huevos al horno con menestra · Pan del día · Yogur sabor variado 	<p align="right">17</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 align="right">18</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verduras · Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz · Pan integral · Fruta fresca 	<p align="right">19</p> <ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y huevo · Hamburguesa vegetal al horno o a la plancha · Pan del día · Fruta fresca 	<p align="right">20</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 align="right">23</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis integrales al wok con verduras · Humus con ensalada de lechuga · Pan del día · Fruta fresca 	<p align="right">24</p> <ul style="list-style-type: none"> · Alubias especiadas con verduras · Filete de merluza al horno con picada de ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta fresca 	<p align="right">25</p> <ul style="list-style-type: none"> · Judías verdes con patatas salteadas · Abadejo con ajo y pimentón con ensalada de lechuga · Pan integral · Fruta fresca 	<p align="right">26</p> <ul style="list-style-type: none"> · Paella de verduras · Hamburguesa vegetal al horno o plancha con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Yogur sabor variado 	<p align="right">27</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 align="right">30</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de calabaza · Revuelto de huevo con champiñones con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Fruta fresca 	<p align="right">31</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arroz con salsa de tomate · Filete de merluza rebozado con ensalada de lechuga y maíz · Pan del día · Yogur sabor variado 			

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:

