

**LUNES**
**02**

- Macarrones integrales con pisto gratinados con queso
- Merluza en salsa verde con guisantes
- Pan del día
- Fruta fresca

**MARTES**
**03**

- Garbanzos guisados con verduras
- Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate
- Pan del día
- Yogur sabor variado

**MIÉRCOLES**
**04**

- Borrajás con patatas
- Hamburguesa vegetal al horno o a la plancha
- Pan integral
- Fruta fresca

**JUEVES**
**05**

- Arroz con salsa de tomate
- Abadejo al horno con ajetes y ensalada de lechuga y aceitunas
- Pan del día
- Fruta fresca

**VIERNES**
**06**

- Crema de zanahoria
- Tortilla francesa con ensalada de tomate
- Pan del día
- Fruta fresca

**09**

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

**10**

- Arroz con verduras
- Huevos cocidos con salsa de tomate
- Pan del día
- Fruta fresca

**11**

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

**FESTIVO**
**FESTIVO**
**13**
**16**

- Sopa casera de pescado con arroz integral
- Huevos al horno con menestra
- Pan del día
- Yogur sabor variado

**17**

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

**18**

- Crema de verduras
- Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz
- Pan integral
- Fruta fresca

**19**

- Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y huevo
- Hamburguesa vegetal al horno o a la plancha
- Pan del día
- Fruta fresca

**20**

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

**23**

- Espaguetis integrales al wok con verduras
- Humus con ensalada de lechuga
- Pan del día
- Fruta fresca

**24**

- 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

**25**

- Judías verdes con patatas salteadas
- Abadejo con ajo y pimentón con ensalada de lechuga
- Pan integral
- Fruta fresca

**26**

- Paella de verduras
- Hamburguesa vegetal al horno o plancha con ensalada de lechuga y tomate
- Pan del día
- Yogur sabor variado

**27**

- Lentejas con arroz y verduras
- Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y aceitunas
- Pan del día
- Fruta fresca

**30**

- Crema de calabaza
- Revuelto de huevo con champiñones con ensalada de lechuga y tomate
- Pan del día
- Fruta fresca

**31**

- 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

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



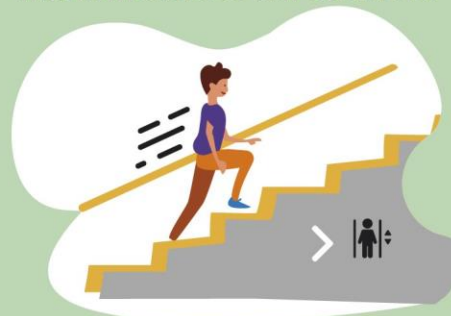
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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...
<b>verdura</b>	<b>pasta/arroz</b>
<b>pasta/arroz</b>	<b>verdura</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>pasta/arroz</b>

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
<b>huevo</b>	<b>carne</b> <b>pescado</b>
<b>pescado</b>	<b>huevo</b> <b>carne</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>huevo</b>
<b>carne</b>	<b>huevo</b> <b>pescado</b>

### POSTRE

<b>fruta</b>	<b>lácteo</b>
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:

