

LUNES
02

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

- Pan del día
- Fruta fresca

09

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

- Pan del día
- Fruta fresca

16

- Sopa casera de pescado con arroz integral
- Estofado de pavo a la jardinera

- Pan del día
- Yogur sabor variado

23

- Espaguetis integrales con verduras al wok
- Albóndigas de ternera con salsa española

- Pan del día
- Fruta fresca

30

- Crema de calabaza
- Estofado de pavo con patata y champiñones

- 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

10

- Arroz con verduras
- Filete de ternera con salsa de tomate

- Pan del día
- Fruta fresca

17

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

- 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

31

- Arroz con salsa de tomate
- Filete de merluza rebozado con ensalada de lechuga y maíz

- Pan del día
- Yogur sabor variado

MIÉRCOLES
04

- Borrajás con patatas
- Filete de pollo al horno o a la plancha

- Pan integral
- Fruta fresca

11

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

- Pan integral
- Fruta fresca

18

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

- Pan integral
- Fruta fresca

25

- Judías verdes con patatas salteadas
- Abadejo con ajo y pimentón con ensalada de lechuga

- 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

12
FESTIVO
19

- Fideuá de verduras
- Jamoncitos de pollo al horno o plancha con ensalada de lechuga

- Pan del día
- Fruta fresca

26

- Paella de verduras
- Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate

- Pan del día
- Yogur sabor variado

VIERNES
06

- Crema de zanahoria
- Escalope de pollo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria

- Pan del día
- Fruta fresca

13
FESTIVO
20

- Alubias a la hortelana
- Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate

- Pan del día
- Fruta fresca

27

- Lentejas con arroz y verduras
- Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y aceitunas

- 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



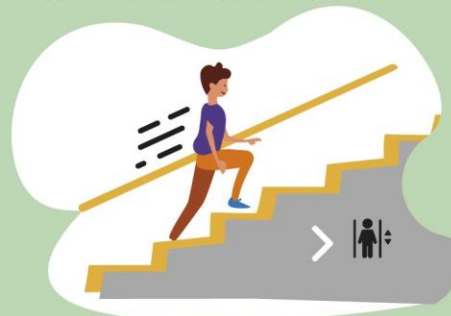
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

