

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 FESTIVO	02 · Borraja con patatas salteada · Jamoncitos de pollo al horno o plancha con ensalada de lechuga y aceitunas · Pan del día · Fruta fresca	03 · Sopa casera de ave con pasta integral · Palometa con patatas horneadas al romero · Pan del día · Fruta fresca
06 · Guiso de lentejas · Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Fruta fresca	07 · Espaguetis integrales con salsa de tomate · Hamburguesa mixta a la plancha con cebolla braseada · Pan del día · Fruta fresca	08 · Crema de calabaza, zanahoria y puerro · Estofado de pavo con dados de manzana y patata · Pan integral · Yogur sabor variado	09 · Arroz con verduras · Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz · Pan integral · Fruta fresca	10 · Acelgas con patatas salteadas con cebolla · Abadejo con pimentón con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan integral · Fruta fresca
13 · Macarrones integrales con pisto gratinados · Merluza en salsa verde con guisantes · Pan del día · Fruta fresca	14 · Garbanzos guisados con verduras · Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Yogur sabor variado	15 · Borrajas con patatas · Lomo a la riojana · Pan integral · Fruta fresca	16 · Arroz con salsa de tomate · Abadejo al horno con ajetes y ensalada de lechuga y aceitunas · Pan del día · Fruta fresca	17 · Crema de zanahoria · Escalope de pollo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta fresca
20 · Lentejas con zanahoria y puerro · Abadejo al orio con ensalada de lechuga · Pan del día · Fruta fresca	21 · Arroz con verduras · Filete de ternera con salsa de tomate · Pan del día · Fruta fresca	22 · Sopa casera de ave con pasta integral · Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz · Pan integral · Fruta fresca	23 · Judías verdes con patatas · Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan integral · Fruta fresca	24 · Patatas guisadas con verduras · Filete de caballa a la riojana · Pan integral · Yogur sabor variado
27 · Sopa casera de pescado con arroz integral · Estofado de pavo a la jardinera · Pan del día · Yogur sabor variado	28 · Coliflor, brócoli, patata y zanahoria · Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta fresca	29 · Crema de verduras · Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz · Pan integral · Fruta fresca	30 · Fideuá de verduras · Jamoncitos de pollo al horno o plancha con ensalada de lechuga · 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



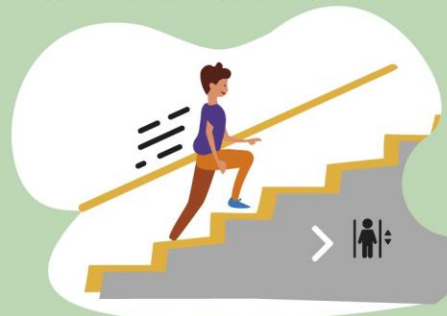
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

