

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p style="text-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 style="text-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 style="text-align: right;">04</p> <ul style="list-style-type: none"> · Borrajás con patatas · Lomo a la riojana · Pan integral · Fruta fresca 	<p style="text-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 style="text-align: right;">06</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de zanahoria · Escalope de pollo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan del día · Fruta fresca
<p style="text-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 style="text-align: right;">10</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arroz con verduras · Filete de ternera con salsa de tomate · Pan del día · Fruta fresca 	<p style="text-align: right;">11</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa casera de ave con pasta integral · Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz · Pan integral · Fruta fresca 	<p style="font-size: 1.2em; color: red;">FESTIVO</p>	<p style="font-size: 1.2em; color: red;">FESTIVO</p>
<p style="text-align: right;">16</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa casera de pescado con arroz integral · Estofado de pavo a la jardinera · Pan del día · Yogur sabor variado 	<p style="text-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 style="text-align: right;">18</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verduras · Filete de merluza al horno o a la plancha con ensalada de lechuga y maíz · Pan integral · Fruta fresca 	<p style="text-align: right;">19</p> <ul style="list-style-type: none"> · Fideuá de verduras · Jamoncitos de pollo al horno o plancha con ensalada de lechuga · Pan del día · Fruta fresca 	<p style="text-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 style="text-align: right;">23</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis integrales con verduras al wok · Ternera al horno o a la plancha · Pan del día · Fruta fresca 	<p style="text-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 style="text-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 style="text-align: right;">26</p> <ul style="list-style-type: none"> · Paella de verduras · Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Yogur sabor variado 	<p style="text-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 style="text-align: right;">30</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de calabaza · Estofado de pavo con patatas y champiñones · Pan del día · Fruta fresca 	<p style="text-align: right;">31</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arroz con salsa de tomate · Filete de merluza al horno o a la plancha 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



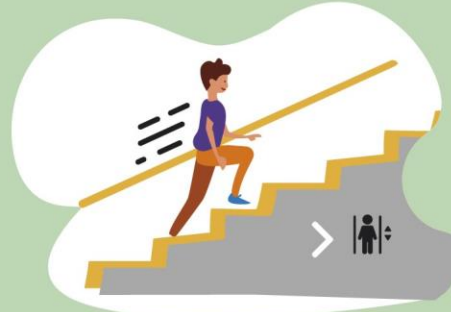
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

