

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

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

- Pan del día
- Fruta fresca

04

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

- Pan del día
- Fruta fresca

05

- Alubias especiadas con verduras
- Filete de merluza al horno con picada de ajo y perejil y ensalada de lechuga y zanahoria

- Pan del día
- Fruta fresca

06

FESTIVO

07

FESTIVO

08

FESTIVO

11

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

- Pan del día
- Yogur sabor variado

12

- Crema de calabaza
- Estofado de pavo con champiñones

- Pan del día
- Fruta fresca

13

- Garbanzos con verduras
- Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria

- Pan integral
- Fruta fresca

14

- Borraja con patatas salteada
- Jamoncitos de pollo al horno o plancha con ensalada de lechuga y aceitunas

- Pan del día
- Fruta fresca

15

- Sopa casera de ave con pasta integral
- Palometa con patatas horneadas al romero

- Pan del día
- Fruta fresca

18

- Guiso de lentejas
- Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate

- Pan del día
- Fruta fresca

19

- Espaguetis integrales con salsa de tomate
- Hamburguesa vegetal a la plancha con cebolla braseada

- Pan del día
- Fruta fresca

20

- Crema de calabaza, zanahoria y puerro
- Abadejo con pimentón y ensalada de lechuga y zanahoria

- Pan integral
- Yogur sabor variado

21

JORNADA GASTRONÓMICA NAVIDAD

- Sopa de ave con pasta de galets
- Canelones de espinacas con bechamel gratinados

- Pan del día
- Turrone (chocolate y arroz)



22

25

26

27

28

29

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:

