

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**



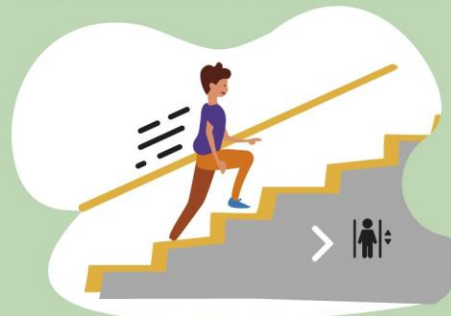
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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...
	>	
<i>verdura</i>		<i>pasta/arroiz</i>
	>	
<i>pasta/arroiz</i>		<i>verdura</i>
	>	
<i>legumbres</i>		<i>verdura</i> <i>pasta/arroiz</i>

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

	>	
<i>fruta</i>		<i>lácteo</i>

Entidades colaboradoras:

