

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p style="text-align: right;"><b>01</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>02</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>03</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>04</b></p>	<p style="text-align: right;"><b>05</b></p>
<p style="text-align: right;"><b>08</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de verduras</li> <li>· Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>	<p style="text-align: right;"><b>09</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Coliflor, brócoli, patata y zanahoria</li> <li>· Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>	<p style="text-align: right;"><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa casera de pescado con arroz integral</li> <li>· Huevos al horno con menestra</li> <li>· Pan integral</li> <li>· Yogur sabor variado</li> </ul>	<p style="text-align: right;"><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y huevo</li> <li>· Hamburguesa vegetal al horno o plancha</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>	<p style="text-align: right;"><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Alubias a la hortelana</li> <li>· Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>
<p style="text-align: right;"><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis integrales con verduras al wok</li> <li>· Humus con ensalada de lechuga</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>	<p style="text-align: right;"><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Alubias blancas con verduras</li> <li>· Filete de merluza al horno con picada de ajo y perejil y ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>	<p style="text-align: right;"><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Judías verdes con patatas salteadas</li> <li>· Abadejo con ajo y pimentón y ensalada de lechuga</li> <li>· Pan integral</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>	<p style="text-align: right;"><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Paella de verduras</li> <li>· Hamburguesa vegetal al horno o plancha con ensalada de lechuga y tomate</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Yogur sabor variado</li> </ul>	<p style="text-align: right;"><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lentejas con arroz y verduras</li> <li>· Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y aceitunas</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>
<p style="text-align: right;"><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de calabaza</li> <li>· Revuelto de huevo con champiñones y ensalada de lechuga y tomate</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>	<p style="text-align: right;"><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Arroz con salsa de tomate</li> <li>· Filete de merluza rebozado con ensalada de lechuga y maíz</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Yogur sabor variado</li> </ul>	<p style="text-align: right;"><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Garbanzos con verduras</li> <li>· Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>· Pan integral</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>	<p style="text-align: right;"><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Borraja salteada con patatas</li> <li>· Hamburguesa vegetal al horno o plancha con ensalada de lechuga y aceitunas</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>	<p style="text-align: right;"><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verduras con pasta integral</li> <li>· Palometa con patatas horneadas al romero</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>
<p style="text-align: right;"><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Lentejas con patatas y verduras</li> <li>· Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>	<p style="text-align: right;"><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis integrales con salsa de tomate</li> <li>· Hamburguesa vegetal a la plancha con cebolla braseada</li> <li>· Pan del día</li> <li>· Fruta fresca</li> </ul>	<p style="text-align: right;"><b>31</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de calabaza, zanahoria y puerro</li> <li>· Garbanzos salteados</li> <li>· Pan integral</li> <li>· Yogur sabor variado</li> </ul>		

# 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:

