

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p align="right">01</p>	<p align="right">02</p>	<p align="right">03</p>	<p align="right">04</p>	<p align="right">05</p>
<p align="right">08</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de verduras · Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz · Pan del día · Fruta fresca 	<p align="right">09</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 align="right">10</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa casera de pescado con arroz integral · Estofado de pavo a la jardinera · Pan integral · Yogur sabor variado 	<p align="right">11</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 align="right">12</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 align="right">15</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis integrales con verduras al wok · Ternera a la plancha · Pan del día · Fruta fresca 	<p align="right">16</p> <ul style="list-style-type: none"> · 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 	<p align="right">17</p> <ul style="list-style-type: none"> · Judías verdes con patatas salteadas · Abadejo con ajo y pimentón y ensalada de lechuga · Pan integral · Fruta fresca 	<p align="right">18</p> <ul style="list-style-type: none"> · Paella de verduras · Jamoncitos de pollo al horno o plancha con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Yogur sabor variado 	<p align="right">19</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 align="right">22</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de calabaza · Estofado de pavo con patata y champiñones · Pan del día · Fruta fresca 	<p align="right">23</p> <ul style="list-style-type: none"> · Arroz con salsa de tomate · Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz · Pan del día · Yogur sabor variado 	<p align="right">24</p> <ul style="list-style-type: none"> · Garbanzos con verduras · Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria · Pan integral · Fruta fresca 	<p align="right">25</p> <ul style="list-style-type: none"> · Borraja salteada con patatas · Jamoncitos de pollo al horno o plancha con ensalada de lechuga y aceitunas · Pan del día · Fruta fresca 	<p align="right">26</p> <ul style="list-style-type: none"> · Sopa casera de ave con pasta integral · Palometa con patatas horneadas al romero · Pan del día · Fruta fresca
<p align="right">29</p> <ul style="list-style-type: none"> · Guiso de lentejas · Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate · Pan del día · Fruta fresca 	<p align="right">30</p> <ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis integrales con salsa de tomate · Hamburguesa mixta a la plancha con cebolla braseada · Pan del día · Fruta fresca 	<p align="right">31</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de calabaza, zanahoria y puerro · Estofado de pavo con dados de manzana y patata · Pan integral · 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:

