

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
05

- Macarrones integrales con pisto gratinados
- Merluza en salsa verde con guisantes
- Pan del día
- Fruta fresca

06

- Garbanzos guisados con verduras
- Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate
- Pan del día
- Yogur de sabor variado

07

- Borrajas con patatas
- Pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
- Pan integral
- Fruta fresca

01

- Arroz con verduras
- Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz
- Pan del día
- Fruta fresca

02

- Acelgas con patatas salteadas con cebolla
- Abadejo con pimentón y ensalada de lechuga y zanahoria
- Pan del día
- Fruta fresca

08

- Arroz con salsa de tomate
- Abadejo al horno con ajetes y ensalada de lechuga y aceitunas
- Pan del día
- Fruta fresca

09

- Crema de zanahoria
- Escalope de pollo empanado con patatas panadera al horno
- Pan del día
- Fruta fresca

12

- Lentejas con zanahoria y puerro
- Abadejo al orio con ensalada de lechuga
- Pan del día
- Fruta fresca

13

- Arroz con verduras
- Filete de ternera con salsa de tomate
- Pan del día
- Fruta fresca

14

- Sopa casera de ave con pasta integral
- Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz
- Pan integral
- Fruta fresca

15
FESTIVO
16
FESTIVO
19

- Sopa casera de pescado con arroz integral
- Estofado de pavo a la jardinera
- Pan del día
- Yogur sabor variado

20

- Coliflor, brócoli, patata y zanahoria hervidos
- Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
- Pan del día
- Fruta fresca

21

- Crema de verduras
- Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz
- Pan integral
- Fruta fresca

22

- Fideuá de verduras
- Jamoncitos de pollo al horno o plancha con ensalada de lechuga
- Pan del día
- Fruta fresca

23

- Alubias a la hortelana
- Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate
- Pan del día
- Fruta fresca

26

- Espaguetis integrales con verduras al wok
- Albóndigas de ternera en salsa española
- Pan del día
- Fruta fresca

27

- 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

28

- Judías verdes con patatas salteadas
- Abadejo con ajo y pimentón y ensalada de lechuga
- Pan integral
- Fruta fresca

29

- Paella de verduras
- Jamoncitos de pollo al horno o plancha con ensalada de lechuga y tomate
- 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:

