

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
05

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

12

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

19

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

26

- Espaguetis integrales con verduras al wok
- Ternera a la plancha
- 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

13

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

20

- Coliflor, brócoli, patata y zanahoria
- Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
- 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

07

- Borrajas con patatas
- Lomo a la riojana con ensalada de lechuga y zanahoria
- Pan integral
- 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

21

- Crema de verduras
- Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz
- Pan integral
- Fruta fresca

28

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

01

- Arroz con verduras
- Tortilla de patata y cebolla con ensalada de lechuga y maíz
- 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

15
FESTIVO
22

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

02

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

09

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

16
FESTIVO
23

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

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:

