

**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**

- Borrajás con patatas
- Lomo a la riojana 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

**12**

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

**13**

- Arroz con verduras
- Albóndigas 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
- Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
- Pan del día
- Fruta fresca

**21**

- Crema de verduras
- Filete de merluza al horno 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
- Ternera a la plancha
- 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:

