

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>*Todas ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra</p> <p>**Las elaboraciones culinarias (1º y 2º) se realizan con aceite de oliva suave</p> <p>Alérgenos: 1-Gluten 2-Leche y derivados 3-Huevo 4-Pescado 5-Moluscos 6-Crustaceos 7-Cacahuete 8-Frutos de cascara 9-Soja 10-Sésamo 11-Mostaza 12-Apio 13-Altramuces 14-Dioxidos de azufre y sulfitos</p>				
<p>8</p> <p>ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>9</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CALABACÍN</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>10</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>POLLO ASADO AL LIMÓN</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>11</p> <p>GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>12</p> <p>ARROZ CON VERDURAS Y SETAS</p> <p>FILETE DE POLLO AL HORNO</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>15</p> <p>SOPA DE COCIDO CON ARROZ Y GARBANZOS</p> <p>FILETE DE PAVO AL HORNO</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>16</p> <p>COL CON PATATA</p> <p>CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>17</p> <p>MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>18</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA</p> <p>FILETE DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>19</p> <p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y VERDURAS</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>22</p> <p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>LOMO DE CERDO EN SALSA DE CEBOLLA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>23</p> <p>ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUISANTES</p> <p>POLLO EN SALSA DE VERDURAS</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>24</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>25</p> <p>JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR</p> <p>POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>26</p> <p>SOPA DE COCIDO CON PASTA</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>29</p> <p>GUIZO DE PATATAS CAMPESTRES</p> <p>CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>30</p> <p>ARROZ BLANCO</p> <p>MAGRO DE CERDO ENCEBOLLADO</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>			

# 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 fusión de alimentar y educar a miles de niños y niñas en hábitos de alimentación saludable

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

<p>Si en el cole he comido como primero...</p>	<p>Para cenar puedo comer como primero...</p>
<p>verdura</p>	<p>pasta/arroz</p>
<p>patata/arroz</p>	<p>verdura</p>
<p>legumbres</p>	<p>verdura</p>
	<p>patata/arroz</p>

### SEGUNDOS PLATOS

<p>Si en el cole he comido como segundo...</p>	<p>Para cenar puedo comer como segundo...</p>
<p>huevo</p>	<p>carne</p>
<p>pesado</p>	<p>pesado</p>
<p>legumbres</p>	<p>carne</p>
<p>carne</p>	<p>huevo</p>
	<p>huevo</p>
	<p>pesado</p>

### POSTRE

<p>fruta</p>	<p>lácteos</p>
--------------	----------------

Entidades colaboradoras:

