

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	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-Crustáceos 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 SALSAS 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 ABADAJO CON SALSAS DE TOMATE</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>15</p> <p>SOPA DE COCIDO CON ARROZ Y GARBANZOS</p> <p>MERLUZA EN SALSAS MARINERA</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 SALSAS 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>ABADAJO EN SALSAS DE TOMATE 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 SALSAS DE CEBOLLA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>23</p> <p>ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUIANTES</p> <p>ABADAJO EN SALSAS 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>SOPA DE PESCADO CON ARROZ</p> <p>MAGRO DE CERDO ENCEBOLLADO</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>			



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...
vegetal >	pasta/arroz
pasta/arroz >	vegetal
legumbres >	vegetal 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 >	vegetal huevo
carne >	huevo pescado

POSTRE

fruta helado

Entidades colaboradoras:

