

NI KIWI OCTUBRE 24

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>*Todas ensaladas se aliñan con aceite de oliva virgen extra **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>1</p> <p>VICHESOYSE</p> <p>MUSLITO DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>2</p> <p>ESPAGUETIS A LA ITALIANA CON QUESO</p> <p>TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA</p> <p>ABADEJO CON PICADA DE AJO Y PEREJIL Y CALABACÍN SALTEADO</p> <p>FRUTA FRESCA PAN BLANCO</p>	<p>4</p> <p>BRÓCOLI SALTEADO CON CEBOLLA Y AJO</p> <p>ESTOFADO DE CERDO A LA JARDINERA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>7</p> <p>CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA</p> <p>LOMO DE CERDO EN SALSA ESPAÑOLA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>8</p> <p>ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUISANTES</p> <p>ABADEJO EN SALSA DE CALABACÍN Y CEBOLLA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>9</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y MEJILLONES AL CURRY</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>10</p> <p>JUDÍAS VERDES CON PATATA AL VAPOR</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>11</p> <p>SOPA DE GARBANZOS Y PASTA</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>14</p> <p>ARROZ A LA NAPOLITANA</p> <p>CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>15</p> <p>SOPA DE MAÍZ</p> <p>LOMO EN SALSA RUBIA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>16</p> <p>ESPIRALES INTEGRALES A LA ITALIANA Y QUESO</p> <p>GALLO DE SAN PEDRO CON PIMIENTOS Y CALABACÍN Y ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>17</p> <p>ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON CALABAZA</p> <p>TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>18</p> <p>VERDURA TRICOLOR</p> <p>ABADEJO A LA MARINERA CON GUISANTES</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>21</p> <p>MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>POLLO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>22</p> <p>GARBANZOS CON CHAMPIÑONES</p> <p>GALLO SAN PEDRO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>23</p> <p>JUDÍAS VERDES CON PATATA</p> <p>LONGANIZA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>24</p> <p>CREMA DE LENTEJAS</p> <p>TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>25</p> <p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE</p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>28</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO</p> <p>ABADEJO EN SALSA MARINERA</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>29</p> <p>SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>30</p> <p>ALUBIAS GUIADAS CON CALABAZA</p> <p>CINTA DE LOMO CON SALSA RUBIA Y ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>31</p> <p>ARROZ A LA ZARAGOZANA</p> <p>MERLUZA AL AJOARRIERO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</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

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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

fruta	helado

Entidades colaboradoras:

