

**OCTUBRE 24**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	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 cáscara 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>ARROZ CON SALSA DE TOMATE</p> <p>TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>3</p> <p>SOPA DE VERDURAS CON ARROZ</p> <p>FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA</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</p> <p>FILETE DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>9</p> <p>BRÓCOLI AL AJILLO</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>10</p> <p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>FILETE DE POLLO CON TOMATE AL HORNO</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>11</p> <p>SOPA DE AVE CON ARROZ</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>ARROZ CON SALSA DE TOMATE</p> <p>FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>17</p> <p>CREMA DE 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>PATATA Y ZANAHORIA</p> <p>POLLO AL HORNO CON ZANAHORIA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>21</p> <p>ARROZ 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>COLIFLOR REHOGADA</p> <p>FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>23</p> <p>ACELGAS SALTEADAS CON CEBOLLA Y PATATA</p> <p>CINTA DE LOMO EN SALSA DE TOMATE</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>24</p> <p>SOPA DE AVE CON ARROZ</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>FILETE DE JAMÓN AL HORNO</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>28</p> <p>COLIFLOR Y BRÓCOLI SALTEADO CON CEBOLLA</p> <p>POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>29</p> <p>SOPA DE AVE CON ARROZ</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>COLIFLOR CON PATATA</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 CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE POLLO AL HORNO 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 PUEDES, 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...
vegetal >	pasta/arroz
pasta/arroz >	vegetal
legumbre >	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
legumbre >	vegetal  huevo
carne >	huevo  pescado

### POSTRE

fruta  helado
---------------

Entidades colaboradoras:

