

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>09</p> <p>ARROZ CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>POLLO AL CHILINDRÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>10</p> <p>DADOS DE CALABAZA Y PATATA AL HORNO</p> <p>CERDO AL AJO CABAÑIL</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>11</p> <p>ACELGAS SALTEADAS CON PATATA Y CEBOLLA</p> <p>CINTA DE LOMO CON SALSA DE TOMATE</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>12</p> <p>SOPA DE AVE CON ARROZ</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>13</p> <p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE</p> <p>FILETE DE JAMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>16</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>17</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>18</p> <p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>CINTA DE LOMO AL HORNO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>19</p> <p>ARROZ CON VERDURAS</p> <p>FILETE DE POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>20</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>PAVO ESTROGONOF CON PATATAS</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>23</p> <p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE</p> <p>CINTA DE LOMO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>24</p> <p>DADOS DE PATATA AL HORNO</p> <p>TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>25</p> <p>ZANAHORIA Y CALABACÍN HERVIDO</p> <p>ESTOFADO DE POLLO A LA MIEL Y MOSTAZA CON PATATAS</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>26</p> <p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE TOMATE</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>27</p> <p>ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y MAÍZ</p> <p>FILETE DE POLLO AL HORNO CON CALABACÍN</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>30</p> <p>ACELGAS CON PATATAS</p> <p>FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</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 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/legum.
pasta/legum. >	vegetal >
legumbres >	vegetal >
	pasta/legum.

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

fruta >	helado
---------	--------

Entidades colaboradoras:

