

NI KIWI SEPTIEMBRE 24

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>MACARRONES 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>CREMA LIGERA DE GARBANZOS CON COMINO</p> <p>CERDO AL AJO CABAÑIL</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>11</p> <p>JUDÍAS VERDES CON PATATA</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PATATAS ASADAS</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>12</p> <p>ALUBIAS GUIADAS CON ZANAHORIA</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>MERLUZA EN SALSA VERDE</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>16</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ</p> <p>ABADEJO EN SALSA MARINERA</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>17</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>18</p> <p>HERVIDO VALENCIANO ( PATATA, ACELGA, JUDÍA VERDE , ZANAHORIA)</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>ALBÓNDIGAS DE MERLUZA A LA MEDITERRANEA 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>ENSALADA DE PASTA</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>24</p> <p>LENTEJAS GUIADAS CON CALABACÍN</p> <p>CABALLA AL AJOARRIERO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>25</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA</p> <p>ESTOFADO DE POLLO A LA MIEL Y MOSTAZA CON PATATAS</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>26</p> <p>GUIISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE TOMATE</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>27</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>FILETE DE ABADEJO CON BASE DE TOMATE Y CALABACÍN</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>30</p> <p>SOPA DE GARBANZOS CON ARROZ</p> <p>MERLUZA A LAS FINAS HIERBAS 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...
>	
>	
>	

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
>	
>	
>	
>	

### POSTRE

fruta	helado

Entidades colaboradoras:

