

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
ARROZ CON SALSA DE TOMATE 4	PATATA EN BLANCO 5	BRÓCOLI CON PATATAS 6	CREMA DE CALABAZA 7	ARROZ CON SETAS 8
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA	MUSLITOS DE POLLO ASADO	TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	POLLO EN SALSA DE VERDURAS
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
ACELGAS CON PATATA 11	ARROZ CON SALSA DE TOMATE 12	TRINCHAT (COL Y PATATA) 13	CREMA DE VERDURAS (SIN LEGUMBRE) 14	SOPA DE AVE CON ARROZ 15
CINTA DE LOMO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA	TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	FILETE DE POLLO AL HORNO	ESTOFADO DE CERDO CON PATATA Y VERDURAS	POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA 18	ARROZ CON CEBOLLA Y ZANAHORIA 19	BRÓCOLI CON PATATAS 20	CREMA DE CALABACÍN 21	SOPA DE AVE CON PASTA (SIN GLUTEN/HUEVO) 22
LOMO DE CERDO EN SALSA	FILETE DE POLLO AL HORNO	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
ARROZ CON SALSA DE TOMATE 25	SOPA DE MAÍZ 26	ARROZ CON SALSA DE TOMATE 27	CREMA DE CALABAZA 28	PATATA Y ZANAHORIA AL VAPOR 29
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA	LOMO DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS	FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	POLLO AL HORNO
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

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...
verdura	pasta/arroz
pasta/arroz	verdura
legumbres	verdura 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	verdura huevo
carne	huevo pescado

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:

