

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA 2	GARBANZOS CON CHAMPIÑONES 3	JUDÍAS VERDES CON PATATA 4	CREMA DE LENTEJAS 5	
POLLO A LA PROVENZAL CON ACEITUNAS	GALLO DE SAN PEDRO AL HORNO	LONGANIZA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA	
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	
9	SOPA DE AVE CON FIDEOS 10	ALUBIAS GUIADAS CON CALABAZA 11	ARROZ CON CALABACÍN Y ZANAHORIA 12	CREMA DE ZANAHORIA 13
	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	LOMO DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA	MERLUZA AL AJOARRIERO	ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS
	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE 16	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS 17	MENESTRA DE VERDURAS 18	GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS 19	ARROZ CON SETAS 20
HAMBURGUESA DE TERNERA 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	ABADEJO 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
23	24	25	26	27
30	31			

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:

