

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
PASTA (SIN GLUTEN, SIN HUEVO) CON CALABACÍN Y ZANAHORIA	2	COLIFLOR CON PATATA	3	ACELGAS CON PATATA	4	SOPA DE AVE CON ARROZ	5		6
POLLO A LA PROVENZAL CON ACEITUNAS		FILETE DE PAVO AL HORNO		LOMO 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 (SIN GLUTEN/HUEVO)	10	COLIFLOR CON PATATA	11	ARROZ CON CALABACÍN Y ZANAHORIA	12	CREMA DE ZANAHORIA	13
		FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		LOMO DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA		POLLO AL HORNO		ESTOFADO DE PAVO A LA JARDINERA (SIN LEGUMBRES)	
		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	16	PATATA EN BLANCO	17	BRÓCOLI CON PATATAS	18	CREMA DE CALABAZA	19	ARROZ CON SETAS	20
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	
	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:

