

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
				3
6	7	8	9	10
		ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO	ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA
		GALLO DE SAN PEDRO A CON PIMIENTOS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	ABADEJO EN SALSA MARINERA CON GUI SANTES
		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
13	14	15	16	17
MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA	GARBANZOS CON CHAMPIÑONES	JUDÍAS VERDES CON PATATA	CREMA DE LENTEJAS	ARROZ CON SALSA DE TOMATE
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	MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
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
20	21	22	23	24
LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE	SOPA DE AVE CON FIDEOS	ALUBIAS GUI SADAS CON CALABAZA	ARROZ CON CALABACÍN Y ZANAHORIA	CREMA DE ZANAHORIA
ABADEJO EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	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	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
27	28	29	30	31
ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS	MENESTRA DE VERDURAS	GUI SO DE GARBANZOS CON ESPINACAS	ARROZ CON SETAS
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

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:

