

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>SOPA VEGETAL DE GARBANZOS CON ARROZ <b>3</b></p> <p>MERLUZA EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO <b>4</b></p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>TRINCHAT (COL Y PATATA) <b>5</b></p> <p>GALLO DE SAN PEDRO A CON AJO Y PEREJIL</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>CREMA DE VERDURAS <b>6</b></p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA <b>7</b></p> <p>SOPA DE PESCADO CON ARROZ CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA <b>10</b></p> <p>TORTILLA A LA FRANCESA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUISANTES <b>11</b></p> <p>FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE CALABACÍN Y CEBOLLA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y MEJILLONES AL CURRY <b>12</b></p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>JUDÍAS VERDES CON PATATA <b>13</b></p> <p>HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>SOPA DE VERDURAS CON PASTA <b>14</b></p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE <b>17</b></p> <p>MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>SOPA DE VERDURAS CON ARROZ Y HUEVO <b>18</b></p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO <b>19</b></p> <p>GALLO DE SAN PEDRO A CON PIMIENTOS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p><b>20</b></p>	<p><b>21</b></p>
<p>MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA <b>24</b></p> <p>TORTILLA A LA FRANCESA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>GARBANZOS CON CHAMPIÑONES <b>25</b></p> <p>GALLO DE SAN PEDRO AL HORNO</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>JUDÍAS VERDES CON PATATA <b>26</b></p> <p>HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p>CREMA DE LENTEJAS <b>27</b></p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE <b>28</b></p> <p>MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



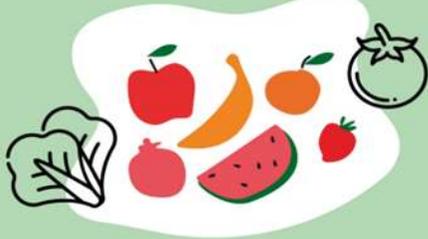
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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...
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:

