

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b></p> <p>ACELGAS CON PATATA</p> <p>CINTA DE LOMO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p><b>4</b></p> <p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE</p> <p>TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p><b>5</b></p> <p>TRINCHAT (COL Y PATATA)</p> <p>FILETE DE POLLO AL HORNO</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p><b>6</b></p> <p>CREMA DE VERDURAS (SIN LEGUMBRE)</p> <p>MAGRO DE CERDO EN SALSA</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p><b>7</b></p> <p>SOPA DE AVE CON ARROZ</p> <p>POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p><b>10</b></p> <p>CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA</p> <p>LOMO DE CERDO EN SALSA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p><b>11</b></p> <p>ARROZ CON CEBOLLA Y ZANAHORIA</p> <p>FILETE DE POLLO AL HORNO</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p><b>12</b></p> <p>BRÓCOLI CON PATATAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p><b>13</b></p> <p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>POLLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p><b>14</b></p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA (SIN GLUTEN/HUEVO)</p> <p>FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL</p>
<p><b>17</b></p> <p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE</p> <p>CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p><b>18</b></p> <p>SOPA DE AVE CON ARROZ</p> <p>LOMO DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p><b>19</b></p> <p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE</p> <p>FILETE DE PAVO AL HORNO 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><b>24</b></p> <p>PASTA (SIN GLUTEN, SIN HUEVO) CON CALABACÍN Y ZANAHORIA</p> <p>POLLO A LA PROVENZAL CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p><b>25</b></p> <p>COLIFLOR CON PATATA</p> <p>FILETE DE PAVO AL HORNO</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p><b>26</b></p> <p>ACELGAS CON PATATA</p> <p>LOMO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO</p>	<p><b>27</b></p> <p>SOPA DE AVE CON ARROZ</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO</p>	<p><b>28</b></p> <p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE</p> <p>FILETE DE JAMÓN AL HORNO 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 PUEDES, 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:

