

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE <b>3</b>	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS <b>4</b>	ALUBIAS GUIADAS CON CALABAZA <b>5</b>	ARROZ CON CALABACÍN Y ZANAHORIA <b>6</b>	CREMA DE ZANAHORIA <b>7</b>
ABADEJO EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	COLIFLOR CON PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA	MERLUZA AL AJOARRIERO	TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS
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
ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE <b>10</b>	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS <b>11</b>	MENESTRA DE VERDURAS <b>12</b>	GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS <b>13</b>	ARROZ CON SETAS <b>14</b>
HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA	GUISANTES REHOGADOS	TORTILLA 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
<b>17</b>	ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO <b>18</b>	TRINCHAT (COL Y PATATA) <b>19</b>	CREMA DE VERDURAS <b>20</b>	LENTEJAS ESTOFADAS CON CEBOLLA <b>21</b>
	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	GALLO DE SAN PEDRO A CON AJO Y PEREJIL	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN	SOPA DE PESCADO CON ARROZ CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA <b>24</b>	ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUIANTES <b>25</b>	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y MEJILLONES AL CURRY <b>26</b>	JUDÍAS VERDES CON PATATA <b>27</b>	SOPA DE VERDURAS CON PASTA <b>28</b>
TORTILLA A LA FRANCESA	FILETE DE ABADEJO CON SALSA DE CALABACÍN Y CEBOLLA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA
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
ARROZ CON SALSA DE TOMATE <b>31</b>				
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA				
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO				

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



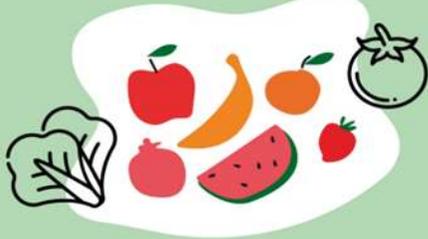
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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:

