

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	SOPA DE VERDURAS CON ARROZ Y HUEVO 1	ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO 2	ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA 3	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA 4
	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN	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	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA 7	GARBANZOS CON CHAMPIÑONES 8	JUDÍAS VERDES CON PATATA 9	CREMA DE LENTEJAS 10	ARROZ CON SALSA DE TOMATE 11
TORTILLA A LA FRANCESA	GALLO DE SAN PEDRO AL HORNO	HAMBURGUESA VEGETAL 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
14	15	16	17	18
21	22	23	GUIISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS 24	ARROZ CON SETAS 25
			TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS
			YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
SOPA VEGETAL DE GARBANZOS CON ARROZ 28	ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO 29	TRINCHAT (COL Y PATATA) 30		
MERLUZA EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	GALLO DE SAN PEDRO A CON AJO Y PEREJIL		
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	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
🥬	>	🥚
legumbres		huevo
🍖	>	🍆
carne		verdura
		🥚
		huevo
		🐟
		pescado

POSTRE

🍏	>	🥛
fruta		lácteo

Entidades colaboradoras:

