

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	SOPA DE AVE CON ARROZ 1	ARROZ CON SALSA DE TOMATE 2	CREMA DE CALABAZA 3	PATATA Y ZANAHORIA AL VAPOR 4
	LOMO DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS	FILETE DE PAVO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	POLLO AL HORNO
	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
PASTA (SIN GLUTEN, SIN HUEVO) CON CALABACÍN Y ZANAHORIA 7	COLIFLOR CON PATATA 8	ACELGAS CON PATATA 9	SOPA DE AVE CON ARROZ 10	ARROZ CON SALSA DE TOMATE 11
POLLO A LA PROVENZAL CON ACEITUNAS	FILETE DE PAVO AL HORNO	LOMO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA	FILETE DE JAMÓN AL HORNO 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	CREMA DE CALABAZA 24	ARROZ CON SETAS 25
			TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	POLLO EN SALSA DE VERDURAS
			YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
ACELGAS CON PATATA 28	ARROZ CON SALSA DE TOMATE 29	TRINCHAT (COL Y PATATA) 30		
CINTA DE LOMO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA	TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	FILETE DE POLLO AL HORNO		
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	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescado

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:

