

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	SOPA DE AVE CON ARROZ <b>1</b>	ARROZ CON SALSA DE TOMATE <b>2</b>	CREMA DE CALABAZA <b>3</b>	PATATA Y ZANAHORIA AL VAPOR <b>4</b>
	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 <b>7</b>	COLIFLOR CON PATATA <b>8</b>	ACELGAS CON PATATA <b>9</b>	SOPA DE AVE CON ARROZ <b>10</b>	ARROZ CON SALSA DE TOMATE <b>11</b>
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
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	CREMA DE CALABAZA <b>24</b>	ARROZ CON SETAS <b>25</b>
			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 <b>28</b>	ARROZ CON SALSA DE TOMATE <b>29</b>	TRINCHAT (COL Y PATATA) <b>30</b>		
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:

