

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA <b>5</b>	ARROZ CON CEBOLLA, ZANAHORIA Y GUISANTES <b>6</b>	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y MEJILLONES AL CURRY <b>7</b>	JUDÍAS VERDES CON PATATA <b>8</b>	SOPA DE VERDURAS CON PASTA <b>9</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 Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
ARROZ CON SALSA DE TOMATE <b>12</b>	LENTEJAS CON VERDURAS <b>13</b>	ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO <b>14</b>	ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA <b>15</b>	JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA Y PATATA <b>16</b>
MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA	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 GUISANTES
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA <b>19</b>	GARBANZOS CON CHAMPIÑONES <b>20</b>	JUDÍAS VERDES CON PATATA <b>21</b>	CREMA DE LENTEJAS <b>22</b>	ARROZ CON SALSA DE TOMATE <b>23</b>
TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	GALLO DE SAN PEDRO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA	HAMBURGUESA VEGETAL	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	MERLUZA EN SALSA VERDE
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
LENTEJAS ESTOFADAS CON PIMIENTO VERDE <b>26</b>	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS <b>27</b>	ALUBIAS GUIADAS CON CALABAZA <b>28</b>	ARROZ TRES DELICIAS <b>29</b>	VICHYSOISSE <b>30</b>
ABADEJO EN SALSA MARINERA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	COLIFLOR CON PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA	MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL

# 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 PUEDAS, 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:

