

**LUNES**

Brócoli con patatas y pimentón 2  
Tortilla francesa de york con ensalada  
variada de tomate  
Pan del día  
Fruta fresca

**MENÚ ECOLÓGICO**


Lentejas estofadas ECO 9  
Guiso de ternera ECO  
Pan ECO  
Yogur natural ECO

Patatas a la riojana 16  
Caballa en escabeche con verduras  
asadas  
Pan del día  
Fruta fresca

Crema de calabaza 23  
Filete de magro en salsa de queso con  
arroz pilaf  
Pan del día  
Fruta fresca

**MARTES**

Alubias blancas estofadas 3  
Abadejo en salsa de tomate con pisto  
Pan del día  
Fruta fresca

Macarrones con chorizo 10  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Pan del día  
Fruta fresca

**MENÚ ECOLÓGICO**


Crema de zanahoria ECO 17  
Escalope de pollo a la miel ECO  
Pan ECO  
Yogur natural ECO

Garbanzos estofados 24  
Salmón horneado al eneldo con  
ensalada de tomate  
Pan del día  
Fruta fresca

**MIÉRCOLES**
**MENÚ ECOLÓGICO**


Crema calabacín ECO 4  
Estofado de cerdo ECO con lechuga  
Pan ECO  
Yogur natural ECO

Crema de verduras 11  
Hamburguesa mixta con lechuga y  
tomate  
Pan del día  
Fruta fresca

Lentejas a la hortelana 18  
Tortilla de patata con ensalada de tomate  
Pan del día  
Fruta fresca

**MENÚ ECOLÓGICO**


Sopa de ave con fideos ECO 25  
Guiso de ternera ECO  
Pan ECO  
Yogur natural ECO

**JUEVES**

Sopa de cocido con fideos 5  
Carne y verduras de cocido  
Pan del día  
Fruta fresca

Alubias pintas con arroz 12  
Abadejo en salsa de puerros con  
verduras  
Pan del día  
Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos 19  
Carne y verduras de cocido  
Pan del día  
Fruta fresca

Alubias blancas estofadas 26  
Tortilla francesa de york con ensalada  
variada  
Pan del día  
Fruta fresca

**VIERNES**

Arroz a banda 6  
Merluza al horno con ajo y perejil con  
verduras  
Pan del día  
Fruta fresca

13  
*NO LECTIVO*

Arroz con salsa de tomate 20  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Pan del día  
Fruta fresca

Macarrones a la italiana 27  
Merluza en salsa aurora con verduras  
Pan del día  
Fruta fresca

# 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**



**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:



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



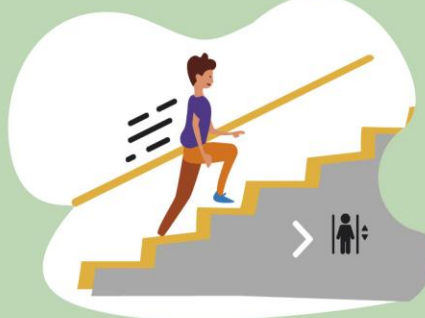
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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**



**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		huevo
🍆	>	🍝
verdura		pasta/arroz
🍖	>	🐟
carne		pescado

### POSTRE

🍏	>	🥛
fruta		lácteo

Entidades colaboradoras:



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



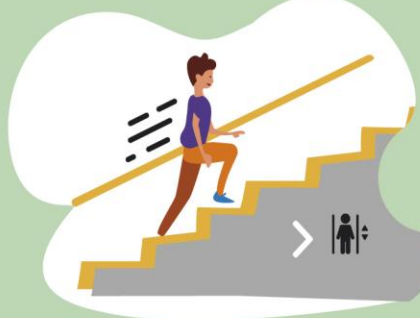
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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



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:

