

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Coditos en salsa de tomate1 Merluza a la crema con finas hierbas y verduritas asadas Pan del día Fruta fresca	Crema de calabacín2 Tortilla de patata con ensalada variada Pan del día Fruta fresca	Garbanzos estofados3 Crujiente de bacalao con lechuga Pan del día Fruta fresca	Sopa de letras4 Filete ruso de ternera con tomate Pan del día Fruta fresca
MENÚ ECOLÓGICO Crema de calabacín ECO7 Estofado de cerdo ECO Pan ECO Yogur ECO	Alubias blancas estofadas8 Tortilla francesa de york con ensalada de tomate Pan del día Fruta fresca	Crema de verduras9 Crujiente de bacalao con lechuga y tomate Pan del día Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos10 Carne y verduras de cocido Pan del día Fruta fresca	Arroz a banda11 Merluza al horno con ajo y perejil con patata panadera Pan del día Fruta fresca
Crema de brócoli14 Hamburguesa mixta al horno con lechuga Pan del día Fruta fresca	Lazos aglio e olio15 Merluza en salsa verde con guisantes Pan del día Fruta fresca	MENÚ ECOLÓGICO Lentejas estofadas ECO16 Escalope de pollo a la miel ECO Pan ECO Yogur ECO	Alubias pintas con arroz17 Abadejo en salsa de puerros con verduritas Pan del día Fruta fresca	Repollo al ajoarriero18 Tortilla de patata con ensalada variada Pan del día Fruta fresca
Arroz con salsa de tomate natural21 Caballa en escabeche con verduritas Pan del día Fruta fresca	MENÚ ECOLÓGICO Crema de zanahorias ECO22 Guiso de ternera ECO Pan ECO Yogur ECO	Lentejas a la hortelana23 Tortilla de patata y lechuga Pan del día Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos24 Carne y verduras de cocido Pan del día Fruta fresca	Patatas a la riojana25 Merluza en salsa verde con guisantes Pan del día Fruta fresca
Macarrones con salsa de tomate28 Merluza en salsa de curry Pan del día Fruta fresca	Crema de calabaza29 Albóndigas mixtas en salsa con arroz Pan del día Fruta fresca	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO	

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



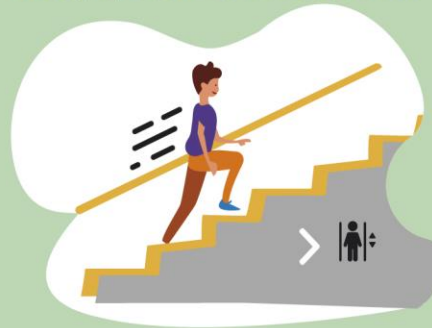
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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	o	lácteo
-------	---	--------

Entidades colaboradoras:

