

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Crema de calabacín 6
Estofado de cerdo
Pan del día
Yogur natural

Lentejas estofadas 7
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan del día
Fruta fresca

Crema de brócoli 1
Guiso de pavo estofado
Pan del día
Fruta fresca

Lentejas estofadas 2
Tortilla de patata con ensalada de lechuga
Pan del día
Fruta fresca

Lazos con salsa carbonara 3
Fogonero en salsa de pimientos
Pan del día
Fruta fresca

Crema de calabaza 13
Crujiente de bacalao con ensalada variada
Pan del día
Yogur natural

Fabada 14
Revuelto de huevo, patatas y cebolla
Pan del día
Fruta fresca

Menestra con jamón 15
Jamoncitos de pollo en salsa de manzana
Pan del día
Fruta fresca

Macarrones con tomate 16
Merluza en salsa de zanahoria
Pan del día
Fruta fresca

No lectivo 17


No lectivo 20

Festivo 21

Crema parmentiere 22
Lomo de sajonia con ensalada de lechuga y tomate
Pan del día
Fruta fresca

Alubias blancas con calabaza 23
Tortilla de patata con ensalada de lechuga
Pan del día
Fruta fresca

Arroz a la campesina 24
Fogonero en salsa de pimientos
Pan del día
Fruta fresca

Lentejas estofadas 27
Ragout de ternera
Pan del día
Yogur natural

Coditos con salsa boloñesa 28
Merluza a la crema con finas hierbas
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



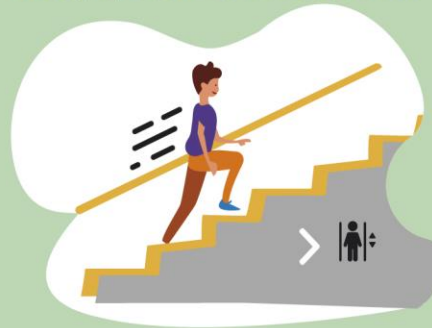
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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	o	lácteo
-------	---	--------

Entidades colaboradoras:

