

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

Menestra a la asturiana 1
Tortilla de patata con ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca

Garbanzos estofados 2
Xarda al ajoarriero
Pan del día
Fruta fresca

Patatas guisadas con carne 3
Hamburguesa mixta al horno con ensalada de lechuga y tomate
Pan del día
Fruta fresca

Alubias blancas estofadas 6
Xarda en salsa de tomate
Pan del día
Yogur

Crema de zanahoria 7
Escalope de pollo a la miel
Pan del día
Fruta fresca

Judías verdes con patatas y beicon 8
Tortilla de calabacín con ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca

Paella mixta 9
Merluza al horno con ajo y perejil
Pan del día
Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos 10
Lomo a la normanda
Pan del día
Fruta fresca

Crema de verduras 13
Albóndigas mixtas con salsa y patatas dado
Pan del día
Yogur

Alubias pintas estofadas 14
Merluza en salsa de puerros
Pan del día
Fruta fresca

Marmitako 15
Guiso de pollo estofado
Pan del día
Fruta fresca

Lentejas estofadas 16
Tortilla de patata con ensalada de lechuga
Pan del día
Fruta fresca

17
No lectivo

20
No lectivo

Lentejas estofadas 21
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan del día
Fruta fresca

Patatas a la riojana 22
Xarda en salsa de verduras
Pan del día
Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos 23
Cocido completo
Pan del día
Fruta fresca

Arroz a banda 24
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Pan del día
Fruta fresca

Crema de calabaza 27
Crujiente de bacalao con ensalada variada
Pan del día
Yogur

Fabada 28
Revuelto de huevo, patatas y cebolla
Pan del día
Fruta fresca

Menestra con jamón 29
Albóndigas mixtas con patata dado
Pan del día
Fruta fresca

Macarrones con tomate 30
Abadejo a la mediterránea
Pan del día
Fruta fresca

Lentejas estofadas 31
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga
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:

