

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



Lentejas con zanahoria **12**
Ternera en salsa con zanahoria y champiñones
Pan del día
Yogur

Coditos de pasta boloñesa **13**
Merluza a la crema con finas hierbas
Pan del día
Fruta fresca

Menestra a la asturiana **14**
Tortilla de patata con ensalada de lechuga
Pan del día
Fruta fresca

Garbanzos estofados **15**
Palometa con salsa de tomate
Pan del día
Fruta fresca

Crema de calabacín **16**
Hamburguesa mixta al horno con ensalada de tomate
Pan del día
Fruta fresca

Alubias blancas estofadas **19**
Xarda en salsa de verduras
Pan del día
Yogur

Crema de zanahoria **20**
Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza
Pan del día
Fruta fresca

Judías verdes con patatas y bacon **21**
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga
Pan del día
Fruta fresca

Paella mixta **22**
Merluza al horno con ajo y perejil
Pan del día
Fruta fresca

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

Crema de verduras **26**
Albóndigas mixtas con salsa y patatas dado
Pan del día
Yogur

Alubias pintas con arroz **27**
Merluza en salsa de puerros
Pan del día
Fruta fresca

Brócoli al ajillo con bacon **28**
Guiso de pavo estofado
Pan del día
Fruta fresca

Lentejas estofadas **29**
Tortilla de patata con ensalada de lechuga
Pan del día
Fruta fresca

Lazos con salsa carbonara **30**
Fogonero en salsa de pimientos
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



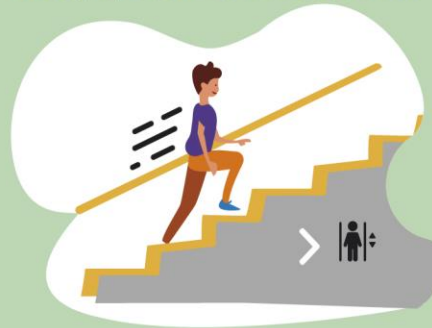
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

