

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
1
Festivo
2
No lectivo
3

Paella mixta

Merluza al horno con ajo y perejil

Pan del día

Fruta fresca

4

Sopa de ave con fideos

Garbanzos estofados

Pan del día

Fruta fresca

Crema de verduras

7

Fogonero al horno con tomate

Pan del día

Yogur

Alubias pintas con arroz

8

Merluza en salsa de puerros

Pan del día

Fruta fresca

Coliflor con patatas

9

Guiso de pavo estofado

Pan del día

Fruta fresca

Lentejas estofadas

10

Tortilla de patata con ensalada de lechuga

Pan del día

Fruta fresca

Macarrones en salsa de tomate natural

11

Fogonero en salsa de pimientos

Pan del día

Fruta fresca

Lentejas a la hortelana

14

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan del día

Yogur

Crema de calabacín

15

Pechuga de pollo al horno

Pan del día

Fruta fresca

Patatas guisadas

16

Palometa en salsa de puerros

Pan del día

Fruta fresca

Sopa de ave con fideos

17

Garbanzos estofados

Pan del día

Fruta fresca

Arroz a banda

18

Cordon bleu con ensalada de lechuga

Pan del día

Fruta fresca

Crema de calabaza

21

Crujiente de bacalao con ensalada de lechuga

Pan del día

Yogur

Alubias blancas estofadas

22

Revuelto de huevo, patatas y cebolla

Pan del día

Fruta fresca

Menestra con patatas

23

Fogonero con tomate

Pan del día

Fruta fresca

Macarrones con salsa de queso

24

Merluza en salsa de zanahoria

Pan del día

Fruta fresca

Lentejas estofadas

25

Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas

Pan del día

Fruta fresca

Judías verdes con tomate

28

Calamares a la romana con ensalada

Pan del día

Yogur

Sopa de ave con fideos

29

Garbanzos estofados

Pan del día

Fruta fresca

Crema parmentiere

30

Pechuga de pavo al horno con ensalada

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



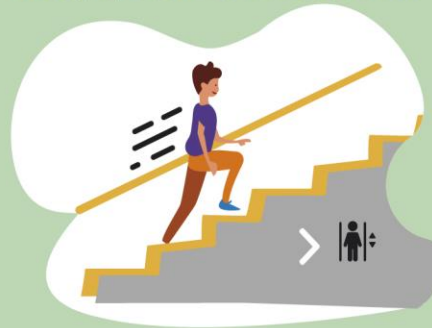
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



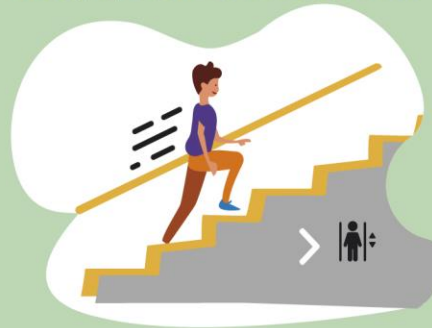
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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



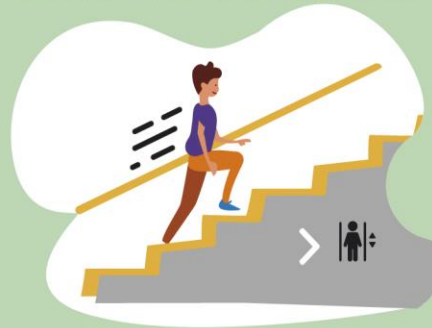
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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	verdura huevo
carne	huevo pescado

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:

