

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

MENÚ ECOLÓGICO



Crema calabacín ECO

5

Estofado de cerdo ECO con lechuga

Pan ECO

Yogur natural ECO

Sopa de cocido con fideos

6

Carne y verduras de cocido

Pan del día

Fruta fresca

Arroz a banda

7

Merluza al horno con ajo y perejil con
verduras

Pan del día

Fruta fresca

10

Crema de verduras
Hamburguesa mixta con ensalada
variada de tomate
Pan del día
Fruta fresca

11

Macarrones con chorizo
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan del día
Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO



Lentejas estofadas ECO

12

Guiso de ternera ECO con lechuga

Pan ECO

Yogur natural ECO

Alubias pintas con arroz

13

Abadejo en salsa de puerros con
verduras

Pan del día

Fruta fresca

Repollo al ajoarriero

14

Tortilla de patata con ensalada variada

Pan del día

Fruta fresca

17

Patatas a la riojana
Caballa en escabeche con verduras
asadas
Pan del día
Fruta fresca

18

Lentejas a la hortelana
Tortilla de patata con ensalada de tomate
Pan del día
Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO



Crema de zanahoria ECO

19

Escalope de pollo a la miel ECO con
ensalada de lechuga

Pan ECO

Yogur natural ECO

Sopa de cocido con fideos

20

Carne y verduras de cocido

Pan del día

Fruta fresca

Arroz con salsa de tomate

21

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan del día

Fruta fresca

24

Crema de calabaza
Filete de magro en salsa de queso con
arroz pilaf
Pan del día
Fruta fresca

25

Garbanzos estofados
Salmón horneado al eneldo con patata
panadera
Pan del día
Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO



Sopa de ave con fideos ECO

26

Guiso de ternera ECO con lechuga

Pan ECO

Yogur natural ECO

Alubias blancas estofadas

27

Tortilla francesa de york con ensalada
variada

Pan del día

Fruta fresca

Macarrones a la italiana

28

Merluza en salsa aurora con verduras

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:

