

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

		MENÚ ECOLÓGICO 		
	Lazos aglio e olio 1	Lentejas estofadas ecológicas 2	Alubias pintas con arroz 3	Repollo al ajo arriero 4
	Merluza en salsa verde con guisantes	Escalope de pollo a la miel ecológico con lechuga	Abadejo en salsa de puerros con verduritas asadas	Tortilla de patata con tomate
	Pan del día	Pan del día ecológico	Pan del día	Pan del día
	Fruta fresca	Yogur natural ecológico	Fruta fresca	Fruta fresca
	MENÚ ECOLÓGICO 			
Arroz con salsa de tomate natural 7	Crema de zanahorias ecológica 8	Lentejas a la hortelana 9	Sopa de cocido con fideos 10	Patatas a la riojana 11
Caballa en escabeche con verduritas asadas	Guiso de ternera ecológico con lechuga	Tortilla de patata con ensalada variada	Carne y verduras del cocido	Merluza en salsa verde con lechuga y tomate
Pan del día	Pan del día ecológico	Pan del día	Pan del día	Pan del día
Fruta fresca	Yogur natural ecológico	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
			MENÚ ECOLÓGICO 	
Judías verdes con tomate 21	Sopa de cocido con fideos 22	Paella mixta 23	Crema de zanahorias ecológica 24	Alubias blancas estofadas 25
Crujiente de bacalao con ensalada variada	Carne y verduras de cocido	Tortilla francesa con ensalada de tomate	Guiso de ternera ecológico con lechuga	Merluza en salsa de puerros y verduritas asadas
Pan del día	Pan del día	Pan del día	Pan del día ecológico	Pan del día
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur natural ecológico	Fruta fresca
MENÚ ECOLÓGICO 				
Lentejas estofadas ecológicas 28	Coditos con salsa de tomate 29	Crema de calabacín 30		
Contramuslo de pollo al chilindrón ecológico con lechuga	Merluza a las finas hierbas con guisantes	Tortilla de patata con lechuga y tomate		
Pan del día ecológico	Pan del día	Pan del día		
Yogur natural ecológico	Fruta fresca	Fruta fresca		

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



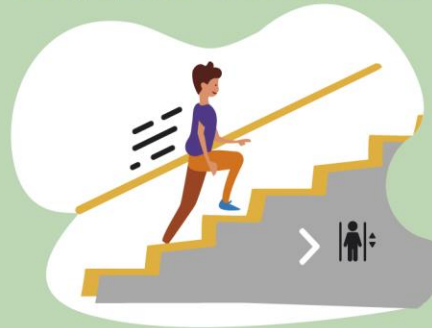
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

