

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

FESTIVO

2

NO LECTIVO

MENÚ ECOLÓGICO



Crema de calabacín ECO 7
Hamburguesa mixta ECO al horno con
ensalada de lechuga
Pan ECO
Yogur natural ECO

Sopa de cocido con fideos 8
Carne y verduras de cocido
Pan del día
Fruta fresca

Arroz a banda 9
Merluza al horno con ajo y perejil con
lechuga y tomate
Pan del día
Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO



Lazos aglio e olio 12
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan del día
Fruta fresca

Lentejas estofadas ECO 13
Escalope de pollo a la miel ECO con
lechuga
Pan ECO
Yogur ECO

Crema de brócoli 14
Lomo adobado al horno con ensalada de
lechuga y tomate
Pan del día
Fruta fresca

Alubias pintas con arroz 15
Abadejo en salsa de puerros con
verduras
Pan del día
Fruta fresca

Repollo al ajoarriero 16
Tortilla de patata con ensalada variada 16
Pan del día
Fresas



MENÚ ECOLÓGICO



Arroz con salsa de tomate natural 19
Caballa en escabeche con verduras
Pan del día
Fruta fresca

Lentejas a la hortelana 20
Tortilla de patata con ensalada de
tomate
Pan del día
Fruta fresca

Crema de zanahorias ECO 21
Guiso de ternera ECO con lechuga
Pan ECO
Yogur ECO

Sopa de cocido con fideos 22
Carne y verduras de cocido
Pan del día
Fruta fresca

23
NO LECTIVO

MENÚ ECOLÓGICO



Macarrones con salsa de tomate 26
Merluza en salsa de curry con verduras
Pan del día
Fruta fresca

Crema de calabaza 27
Albóndigas mixtas en salsa con arroz
Pan del día
Fruta fresca

Fabada asturiana 28
Abadejo con tomate con ensalada de
lechuga
Pan del día
Fruta fresca

Sopa de ave con fideos 29
Tortilla de patata con ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca

Lentejas estofadas ECO 30
Guiso de pollo ECO con lechuga
Pan del día ECO
Yogur natural ECO

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA**



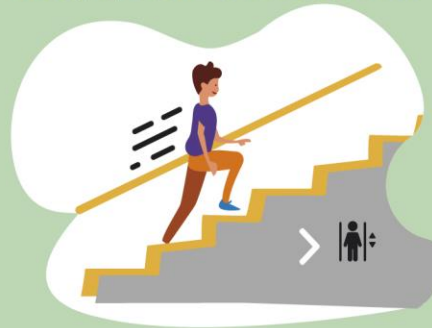
**RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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:

