

LUNES

Brócoli con patatas y pimentón 2
Tortilla francesa con ensalada variada de tomate
Pan del día
Fruta fresca

MARTES

Alubias blancas estofadas 3
Abadejo en salsa de tomate con pisto
Pan del día
Fruta fresca

MIÉRCOLES

Crema calabacín 4
Pechuga de pollo al horno
Pan del día
Yogur natural

JUEVES

Sopa de ave con fideos 5
Garbanzos estofados
Pan del día
Fruta fresca

VIERNES

Arroz a banda 6
Merluza al horno con ajo y perejil con verduritas
Pan del día
Fruta fresca

Lentejas estofadas 9
Guiso de ternera
Pan del día
Yogur natural

Macarrones con salsa de tomate 10
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan del día
Fruta fresca

Crema de verduras 11
Escalope de pollo al horno con lechuga y tomate
Pan del día
Fruta fresca

Alubias pintas con arroz 12
Abadejo en salsa de puerros con verduritas
Pan del día
Fruta fresca

13
NO LECTIVO

Patatas guisadas 16
Caballa en escabeche con verduras asadas
Pan del día
Fruta fresca

Crema de zanahoria 17
Escalope de pollo a la miel
Pan del día
Yogur natural

Lentejas a la hortelana 18
Tortilla de patata con ensalada de tomate
Pan del día
Fruta fresca

Sopa de ave con fideos 19
Garbanzos estofados
Pan del día
Fruta fresca

Arroz con salsa de tomate 20
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan del día
Fruta fresca

Crema de calabaza 23
Pechuga de pavo al horno con patatas
Pan del día
Fruta fresca

Garbanzos estofados 24
Salmón horneado al eneldo con ensalada de tomate
Pan del día
Fruta fresca

Sopa de ave con fideos 25
Guiso de ternera
Pan del día
Yogur natural

Alubias blancas estofadas 26
Tortilla francesa con ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca

Macarrones a la italiana 27
Merluza en salsa aurora con verduritas
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:

