

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

Coliflor en salsa paprika 1
 Contramuslo de pollo al horno con patata panadera
 Pan del día
 Fruta fresca

Arroz con salsa de tomate natural 2
 Abadejo con tomate con guisantes
 Pan del día
 Fruta fresca

Lentejas estofadas 3
 Tortilla francesa con lechuga
 Pan del día
 Yogur natural

Sopa de ave con fideos 4
 Garbanzos estofados
 Pan del día
 Fruta fresca

Crema de calabacín 5
 Merluza en salsa aurora con verduritas
 Pan del día
 Fruta fresca

8
 FESTIVO

Crema de calabaza 9
 Filete de ternera con patata panadera
 Pan del día
 Fruta fresca

Alubias blancas estofadas 10
 Crujiente de bacalao con lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca

Sopa de ave con fideos 11
 Tortilla de patata con ensalada variada
 Pan del día
 Fruta fresca

Macarrones con salsa de tomate 12
 Merluza con salsa al curry con verduras al vapor
 Pan del día
 Fruta fresca

Paella mixta 15
 Abadejo en salsa vizcaína con patata panadera
 Pan del día
 Fruta fresca

Sopa de ave con fideos 16
 Garbanzos estofados
 Pan del día
 Fruta fresca

Judías verdes al ajoarriero 17
 Tortilla francesa con ensalada variada
 Pan del día
 Fruta fresca

Crema de zanahorias 18
 Merluza en salsa de puerros con guisantes
 Pan del día
 Yogur natural

Macarrones con salsa de tomate 19
 Nuggets de pollo con ensalada variada
 Pan del día
 Fruta fresca



VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

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 PUEAS, 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
🥬	🥚
legumbres	huevo
🍖	🍆
carne	verdura
	🥚
	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

