

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 Crema calabacín ECO Guisantes salteados Pan ECO Fruta fresca	6 Sopa de verduras Garbanzos estofados Pan del día Fruta fresca	7 Arroz con verduras Lentejas estofadas Pan del día Fruta fresca
10 Crema de verduras Garbanzos estofados Pan del día Fruta fresca	11 Arroz con salsa de tomate natural Guisantes salteados Pan del día Fruta fresca	12 Lentejas estofadas ECO Espinacas rehogadas Pan ECO Fruta fresca	13 Alubias pintas con arroz Acelgas con patatas Pan del día Fruta fresca	14 Repollo al ajoarriero Lentejas a la hortelana Pan del día Fruta fresca
17 Arroz con champiñones Alubias blancas estofadas Pan del día Fruta fresca	18 Lentejas a la hortelana Espinacas rehogadas Pan del día Fruta fresca	19 Crema de zanahoria ECO Garbanzos estofados Pan ECO Fruta fresca	20 Sopa de verduras Garbanzos estofados Pan del día Fruta fresca	21 Arroz con salsa de tomate natural Champiñones salteados Pan del día Fruta fresca
24 Crema de calabaza Lentejas con zanahoria Pan del día Fruta fresca	25 Garbanzos estofados Champiñones salteados con patata panadera Pan del día Fruta fresca	26 Sopa de verduras Guisantes salteados Pan ECO Fruta fresca	27 Alubias blancas estofadas Brócoli con patatas Pan del día Fruta fresca	28 Arroz con salsa de tomate natural Lentejas a la hortelana 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:

