

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Crema de coliflor 1
Alubias blancas estofadas
Pan del día
Fruta fresca

Arroz con salsa de tomate natural 2
Champiñones salteados
Pan del día
Fruta fresca

Lentejas estofadas 3
Guisantes salteados
Pan del día
Fruta fresca

Sopa de verduras 4
Garbanzos estofados
Pan del día
Fruta fresca

Crema de calabacín 5
Lentejas estofadas
Pan del día
Fruta fresca

8
FESTIVO

Crema de calabaza 9
Garbanzos estofados
Pan del día
Fruta fresca

Alubias blancas estofadas 10
Champiñones salteados
Pan del día
Fruta fresca

Pasta sin gluten ni huevo con salsa de tomate 11
Guisantes salteados
Pan del día
Fruta fresca

Sopa de verduras 12
Lentejas a la hortelana
Pan del día
Fruta fresca

Arroz con champiñones 15
Champiñones salteados
Pan del día
Fruta fresca

Sopa de verduras 16
Garbanzos estofados
Pan del día
Fruta fresca

Judías verdes al ajorriero 17
Lentejas estofadas
Pan del día
Fruta fresca

Crema de zanahorias 18
Guisantes salteados
Pan del día
Fruta fresca

Arroz con salsa de tomate natural 19
Espinacas con patatas
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 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:

