

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

			Alubias blancas estofadas 8 Guisantes salteados con patata panadera Pan del día Fruta fresca	Arroz con verduras 9 Lentejas estofadas Pan del día Fruta fresca
Crema de verduras 12 Garbanzos estofados Pan del día Fruta fresca	Arroz con salsa de tomate natural 13 Guisantes salteados Pan del día Fruta fresca	Lentejas estofadas 14 Espinacas rehogadas Pan del día Fruta fresca	Alubias pintas con arroz 15 Acelgas con patatas Pan del día Fruta fresca	Repollo al ajo arriero 16 Lentejas a la hortalana con ensalada variada Pan del día Fruta fresca
Alubias blancas estofadas 19 Garbanzos estofados Pan del día Fruta fresca	Crema de zanahoria 20 Arroz con champiñones y ensalada de tomate Pan del día Fruta fresca	Lentejas a la hortalana 21 Espinacas rehogadas Pan del día Fruta fresca	Sopa de verduras 22 Garbanzos estofados Pan del día Fruta fresca	Arroz con salsa de tomate natural 23 Champiñones salteados Pan del día Fruta fresca
Crema de calabaza 26 Lentejas con zanahoria Pan del día Fruta fresca	Garbanzos estofados 27 Champiñones salteados con patatas Pan del día Fruta fresca	Arroz con salsa de tomate natural 28 Guisantes salteados con lechuga Pan del día Fruta fresca	Alubias blancas estofadas 29 Brócoli con patatas con lechuga y tomate Pan del día Fruta fresca	Sopa de verduras 30 Lentejas a la hortalana Pan del día Fruta fresca

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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:

