

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

Crema calabacín 9

Pechuga pollo al horno

Pan del día

Yogur natural

Alubias blancas estofadas 10

Abadejo c/ tomate y pisto

Pan del día

Fruta fresca

Sopa de ave con fideos 11

Garbanzos estofados

Pan del día

Fruta fresca

Arroz a banda 12

Merluza al horno con ajo y perejil con verduritas

Pan del día

Fruta fresca

Crema de verduras 15

Escalope de pollo al horno con ensalada variada de tomate

Pan del día

Fruta fresca

Macarrones con salsa de tomate 16

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan del día

Fruta fresca

Lentejas estofadas 17

Guiso de ternera con lechuga

Pan del día

Yogur natural

Alubias pintas con arroz 18

Abadejo en salsa de puerros con verduritas

Pan del día

Fruta fresca

Repollo al ajoarriero 19

Tortilla de patata con ensalada mixta

Pan del día

Fruta fresca

Patatas guisadas 22

Caballa en escabeche con verduras asadas

Pan del día

Fruta fresca

Lentejas a la hortelana 23

Tortilla de patata con ensalada de tomate

Pan del día

Fruta fresca

Crema de zanahoria 24

Escalope de pollo a la miel con ensalada de lechuga

Pan del día

Yogur natural

Sopa de ave con fideos 25

Garbanzos estofados

Pan del día

Fruta fresca

Arroz con salsa de tomate 26

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan del día

Fruta fresca

Crema de calabaza 29

Pechuga de pavo al horno con arroz pilaf

Pan del día

Fruta fresca

Garbanzos estofados 30

Salmón horneado al eneldo con patata panadera

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:

