

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1

Festivo

2

No lectivo

3

Paella mixta

Merluza al horno con ajo y perejil

Pan del día

Fruta fresca

4

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo

Pan del día

Fruta fresca

7

 Crema de verduras
 Albóndigas mixtas con salsa y patatas
 dado
 Pan del día
 Yogur

8

 Alubias pintas con arroz
 Merluza en salsa de puerros
 Pan del día
 Fruta fresca

9

 Coliflor al ajillo con beicon
 Guiso de pavo estofado
 Pan del día
 Fruta fresca

10

 Lentejas estofadas
 Tortilla de patata con ensalada de
 lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca

11

 Lazos con salsa carbonara
 Fogonero en salsa de pimientos
 Pan del día
 Fruta fresca

14

 Lentejas a la hortelana
 Merluza en salsa verde con guisantes
 Pan del día
 Yogur

15

 Crema de calabacín
 Estofado de cerdo
 Pan del día
 Fruta fresca

16

 Patatas a la riojana
 Palometa en salsa de puerros
 Pan del día
 Fruta fresca

17

 Sopa de cocido con fideos
 Cocido completo con ternera y pollo
 Pan del día
 Fruta fresca

18

 Arroz a banda
 Cordon bleu con ensalada de lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca

21

 Crema de calabaza
 Crujiente de bacalao con ensalada de
 lechuga
 Pan del día
 Yogur

22

 Fabada
 Revuelto de huevo, patatas y cebolla
 Pan del día
 Fruta fresca

23

 Menestra salteada con jamón
 Albóndigas mixtas con salsa y patatas
 dado
 Pan del día
 Fruta fresca

24

 Macarrones con salsa de queso
 Merluza en salsa de zanahoria
 Pan del día
 Fruta fresca

25

 Lentejas estofadas
 Jamoncitos de pollo al horno con finas
 hierbas
 Pan del día
 Fruta fresca

28

 Judías verdes con tomate
 Calamares a la romana con ensalada
 Pan del día
 Yogur

29

 Sopa de cocido con fideos
 Cocido completo con ternera y pollo
 Pan del día
 Fruta fresca

30

 Crema parmentiere
 Lomo de sajonia con ensalada de
 lechuga
 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



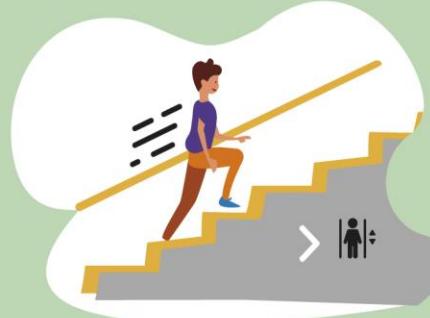
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



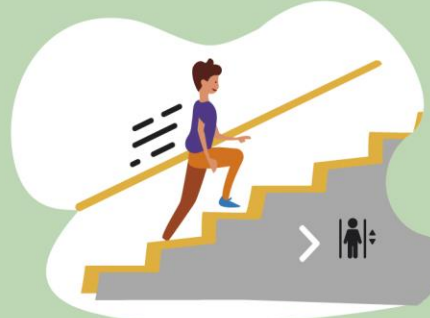
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



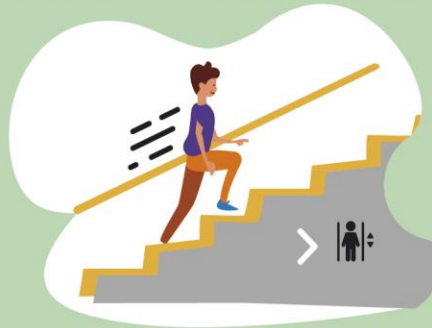
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

