

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

Judías verdes con tomate 11
 Calamares a la romana con ensalada de lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos 12
 Cocido completo
 Pan del día
 Fruta fresca

Paella mixta 13
 Tortilla francesa con ensalada de lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca

Patatas guisadas con bacon 14
 Escalope de pollo con ensalada de lechuga y tomate
 Pan del día
 Fruta fresca

Alubias blancas estofadas 15
 Merluza empanada con ensalada de lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca

Lentejas estofadas 18
 Tortilla de patatas con ensalada de lechuga
 Pan del día
 Yogur

Coditos con salsa de tomate 19
 Merluza a la crema con finas hierbas
 Pan del día
 Fruta fresca

Crema de calabacín 20
 Contramuslo de pollo al chilindrón
 Pan del día
 Fruta fresca

Garbanzos estofados 21
 Albóndigas de merluza en salsa verde
 Pan del día
 Fruta fresca

Sopa de letras 22
 Filete ruso de ternera con ensalada de lechuga y tomate
 Pan del día
 Fruta fresca

Crema de verduras 25
 Lomo adobado a la plancha con ensalada
 Pan del día
 Yogur

Alubias blancas estofadas 26
 Tortilla francesa con ensalada de lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca

Judías verdes con tomate 27
 Crujiente de bacalao con ensalada
 Pan del día
 Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos 28
 Cocido completo
 Pan del día
 Fruta fresca

Arroz a banda 29
 Merluza al horno con ajo y perejil
 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:

