

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

Patatas guisadas **3**
 Estofado de cerdo
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Crema de calabacín **4**
 Merluza en salsa verde con guisantes
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Patatas a la riojana **5**
 Xarda en salsa de puerros
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Sopa de ave con fideos s/g sin huevo **6**
 Garbanzos estofados
 Pan sin gluten
 Yogur

Arroz a banda **7**
 Pechuga de pollo con verduras
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Crema de calabaza **10**
 Fogonero al horno
 Pan sin gluten
 Yogur

Alubias blancas estofadas **11**
 Revuelto de huevo, patatas, y cebolla
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Festivo

Pasta s/g sin huevo con salsa de tomate **13**
 Merluza en salsa de zanahoria
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Crema de calabaza **14**
 Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Judías verdes con tomate **17**
 Xarda al ajoarriero
 Pan sin gluten
 Yogur

Sopa de ave con fideos s/g sin huevo **18**
 Garbanzos estofados
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Crema parmentiere **19**
 Lomo de sajonia
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Alubias blancas con calabaza **20**
 Tortilla de patata con ensalada de tomate
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Arroz a la zamorana **21**
 Merluza en salsa verde con guisantes
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Menestra con patatas **24**
 Ternera en salsa con champiñones
 Pan sin gluten
 Yogur

Pasta s/g sin huevo con salsa de tomate **25**
 Merluza a la crema con finas hierbas
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Menestra con patatas **26**
 Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Garbanzos estofados **27**
 Palometa con salsa de tomate
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

Crema de calabacín **28**
 Hamburguesa mixta al horno con pisto
 Pan sin gluten
 Fruta fresca

31

No lectivo

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



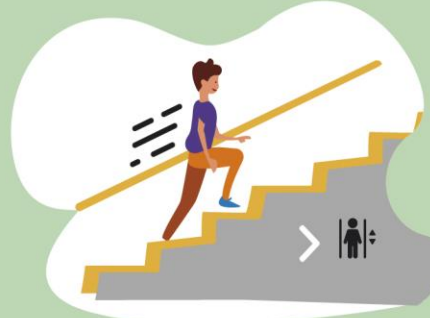
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

