

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

	1	2	3	4
	<i>Festivo</i>	<i>No lectivo</i>	Paella mixta	Sopa de ave con fideos
			Merluza al horno con ajo y perejil	Garbanzos estofados
			Pan del día	Pan del día
			Fruta fresca	Fruta fresca
	7	9	10	11
Crema de verduras	Alubias pintas con arroz	Coliflor con patatas	Lentejas estofadas	Lazos con salsa de tomate natural
Fogonero con tomate	Merluza en salsa de puerros	Guiso de pavo estofado	Tortilla de patata con ensalada de lechuga	Fogonero en salsa de pimientos
Pan del día	Pan del día	Pan del día	Pan del día	Pan del día
Yogur	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
	14	16	17	18
Lentejas a la hortelana	Crema de calabacín	Patatas guisadas	Sopa de ave con fideos	Arroz a banda
Merluza en salsa verde con guisantes	Pechuga de pollo al horno	Palometa en salsa de puerros	Garbanzos estofados	Tortilla francesa con ensalada
Pan del día	Pan del día	Pan del día	Pan del día	Pan del día
Yogur	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
	21	23	24	25
Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Menestra con patatas	Macarrones con salsa de queso	Lentejas estofadas
Crujiente de bacalao con ensalada de lechuga	Revuelto de huevo, patatas y cebolla	Fogonero con tomate	Merluza en salsa de zanahoria	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas
Pan del día	Pan del día	Pan del día	Pan del día	Pan del día
Yogur	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
	28	29	30	
Judías verdes con tomate	Sopa de ave con fideos	Crema parmentiere		
Calamares a la romana con ensalada	Garbanzos estofados	Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y tomate		
Pan del día	Pan del día	Pan del día		
Yogur	Fruta fresca	Fruta fresca		

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



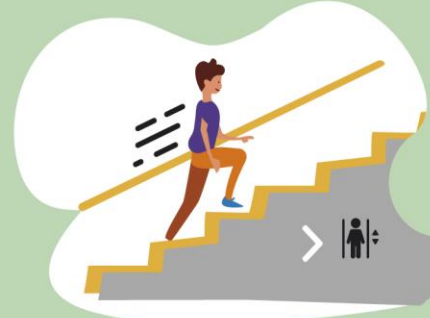
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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



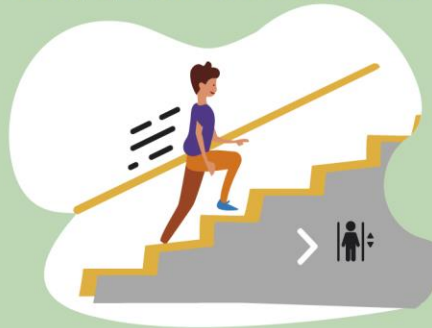
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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



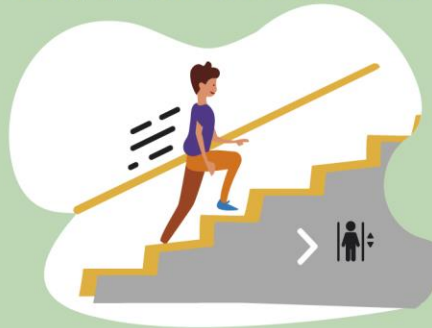
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

