

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1

Festivo

2

No lectivo

3

Paella mixta

Merluza al horno con ajo y perejil

Pan sin gluten

Fruta fresca

4

Sopa s/g sin huevo con caldo

Cocido completo

Pan sin gluten

Fruta fresca

7

Crema de verduras

 Albóndigas mixtas con salsa y patatas
dado

Pan sin gluten

Yogur

8

Alubias pintas con arroz

Merluza en salsa de puerros

Pan sin gluten

Fruta fresca

9

Coliflor con patatas

Guiso de pavo estofado

Pan sin gluten

Fruta fresca

10

Crema de verduras

 Tortilla de patata con ensalada de
lechuga

Pan sin gluten

Fruta fresca

11

Pasta s/g sin huevo con salsa de tomate

Fogonero en salsa de pimientos

Pan sin gluten

Fruta fresca

14

Patatas guisadas

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan sin gluten

Yogur

15

Crema de calabacín

Estofado de cerdo

Pan sin gluten

Fruta fresca

16

Patatas guisadas

Palometa al horno con patatas

Pan sin gluten

Fruta fresca

17

Sopa s/g sin huevo con caldo

Cocido completo

Pan sin gluten

Fruta fresca

18

Arroz a banda

Tortilla francesa con ensalada

Pan sin gluten

Fruta fresca

21

Crema de calabaza

Fogonero al horno con ensalada

Pan sin gluten

Yogur

22

Alubias blancas estofadas

Revuelto de huevo, patatas y cebolla

Pan sin gluten

Fruta fresca

23

Menestra salteada con jamón

 Albóndigas mixtas con salsa y patatas
dado

Pan sin gluten

Fruta fresca

Pasta s/g sin huevo con salsa de tomate 24

Merluza en salsa de zanahoria

Pan sin gluten

Fruta fresca

25

Crema de calabaza

 Jamoncitos de pollo al horno con finas
hierbas

Pan sin gluten

Fruta fresca

28

Judías verdes con tomate

Fogonero en salsa de pimientos

Pan sin gluten

Yogur

29

Sopa s/g sin huevo con caldo

Cocido completo

Pan sin gluten

Fruta fresca

30

Crema parmentiere

Estofado de cerdo

Pan sin gluten

Fruta fresca

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



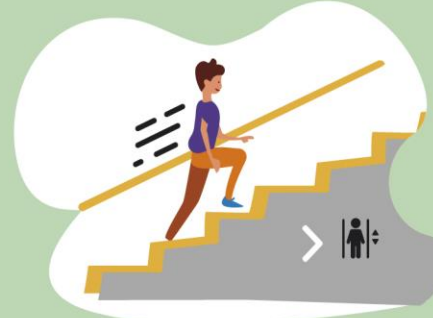
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

