

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Coditos en salsa de tomate 1
Merluza a la crema con finas hierbas y
verduras asadas
Pan del día
Fruta fresca

Crema de calabacín 2
Tortilla de patata con ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca

Garbanzos estofados 3
Crujiente de bacalao con lechuga
Pan del día
Fruta fresca

Sopa de letras 4
Filete ruso de ternera con tomate
Pan del día
Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO 

Crema de calabacín ECO 7
Estofado de cerdo ECO
Pan ECO
Yogur ECO

Alubias blancas estofadas 8
Tortilla francesa de york con ensalada de
tomate
Pan del día
Fruta fresca

Crema de verduras 9
Crujiente de bacalao con lechuga y
tomate
Pan del día
Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos 10
Carne y verduras de cocido
Pan del día
Fruta fresca

Arroz a banda 11
Merluza al horno con ajo y perejil con
patata panadera
Pan del día
Fruta fresca

Crema de brócoli 14
Hamburguesa mixta al horno con
lechuga
Pan del día
Fruta fresca

Lazos aglio e olio 15
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan del día
Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO 

Lentejas estofadas ECO 16
Escalope de pollo a la miel ECO
Pan ECO
Yogur ECO

Alubias pintas con arroz 17
Abadejo en salsa de puerros con
verduras
Pan del día
Fruta fresca

Repollo al ajoarriero 18
Tortilla de patata con ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca

Arroz con salsa de tomate natural 21
Caballa en escabeche con verduras
Pan del día
Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO 

Crema de zanahorias ECO 22
Guiso de ternera ECO
Pan ECO
Yogur ECO

Lentejas a la hortelana 23
Tortilla de patata y lechuga
Pan del día
Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos 24
Carne y verduras de cocido
Pan del día
Fruta fresca

Patatas a la riojana 25
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan del día
Fruta fresca

Macarrones con salsa de tomate 28
Merluza en salsa de curry
Pan del día
Fruta fresca

Crema de calabaza 29
Albóndigas mixtas en salsa con arroz
Pan del día
Fruta fresca

30
NO LECTIVO

31
NO LECTIVO

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



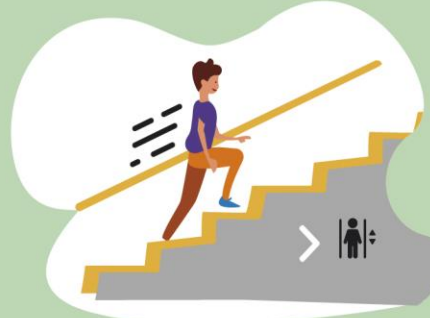
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

