

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

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

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

MENÚ ECOLÓGICO


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

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:

