

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

FESTIVO 1

Sopa de garbanzos 4  
Carne y verduras de cocido  
Pan del día  
Fruta fresca

Judías verdes con tomate 5  
Crujiente de bacalao con ensalada variada  
Pan del día  
Fruta fresca

Paella mixta 6  
Tortilla francesa con lechuga y tomate  
Pan del día  
Fruta fresca

**MENÚ ECOLÓGICO**

Crema de zanahoria ECO 7  
Guiso de ternera ECO  
Pan del día ECO  
Yogur ECO

Alubias blancas estofadas 8  
Merluza en salsa de puerros y verduritas al vapor  
Pan del día  
Fruta fresca

Coditos en salsa de tomate 11  
Merluza a la crema con finas hierbas y verduritas asadas  
Pan del día  
Fruta fresca

**MENÚ ECOLÓGICO**

Lentejas estofadas ECO 12  
Pollo al chilindrón ECO  
Pan del día ECO  
Yogur ECO

Crema de calabacín 13  
Tortilla de patata con ensalada variada  
Pan del día  
Fruta fresca

Garbanzos estofados 14  
Crujiente de bacalao con lechuga  
Pan del día  
Fruta fresca

Sopa de letras 15  
Filete ruso de ternera con tomate  
Pan del día  
Fruta fresca

**MENÚ ECOLÓGICO**

Crema de calabacín ECO 18  
Estofado de cerdo ECO  
Pan ECO  
Yogur ECO

Alubias blancas estofadas 19  
Tortilla francesa de york con ensalada de tomate  
Pan del día  
Fruta fresca

Crema de verduras 20  
Crujiente de bacalao con lechuga y tomate  
Pan del día  
Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos 21  
Carne y verduras de cocido  
Pan del día  
Fruta fresca

Arroz a banda 22  
Merluza al horno con ajo y perejil con patata panadera  
Pan del día  
Fruta fresca

**MENÚ ECOLÓGICO**

Crema de brócoli 25  
Hamburguesa mixta al horno con lechuga  
Pan del día  
Fruta fresca

Lazos aglio e olio 26  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Pan del día  
Fruta fresca

Lentejas estofadas ECO 27  
Escalope de pollo a la miel ECO  
Pan ECO  
Yogur ECO

Alubias pintas con arroz 28  
Abadejo en salsa de puerros con verduritas  
Pan del día  
Fruta fresca

Repollo al ajoarriero 29  
Tortilla de patata con ensalada variada  
Pan del día  
Fruta fresca

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



**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 través 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

AENOR

PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



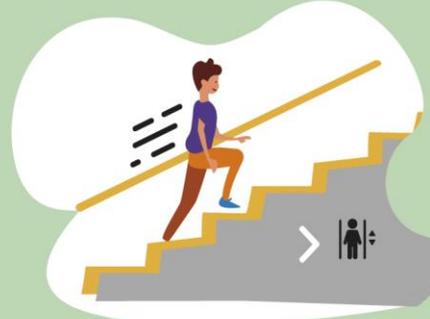
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

AENOR

PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



**INTENTA DORMIR LO  
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA  
TU MÚSICA FAVORITA**



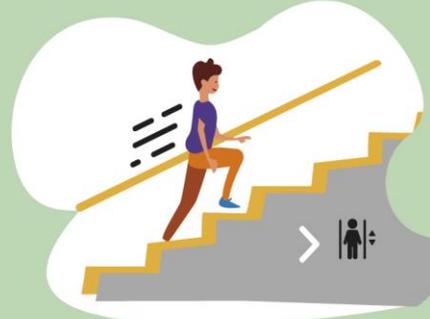
**RECUERDA QUE LA  
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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:

