

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
6	7	8	9	10
VACACIONES	VACACIONES	Alubias pintas con arroz Abadejo en salsa de puerros con verduras Pan del día Fruta fresca	MENÚ ECOLÓGICO Lentejas estofadas ECO Escalope de pollo a la miel ECO Pan ECO Yogur ECO	Repollo al ajoarriero Tortilla de patata con ensalada variada Pan del día Fruta fresca
13	14	15	16	17
Arroz con salsa de tomate natural Caballa en escabeche con verduras Pan del día Fruta fresca	MENÚ ECOLÓGICO Crema de zanahoria ECO Guiso de ternera ECO Pan del día ECO Yogur ECO	Lentejas a la hortelana Tortilla de patata con lechuga Pan del día Fruta fresca	Sopa de garbanzos Carne y verduras de cocido Pan del día Fruta fresca	Patatas a la Riojana Merluza en salsa verde con guisantes Pan del día Fruta fresca
20	21	22	23	24
Macarrones con salsa de tomate Medallón de merluza en salsa de curry Pan del día Fruta fresca	Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa con arroz Pan del día Fruta fresca	Fabada asturiana Abadejo en salsa de tomate con patatas panadera Pan del día Fruta fresca	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con ensalada Pan del día Fruta fresca	MENÚ ECOLÓGICO Lentejas estofadas ECO Guiso de pollo ECO Pan del día ECO Yogur ECO
27	28	29	30	31
Judías verdes con tomate Crujiente de bacalao con ensalada variada Pan del día Fruta fresca	Sopa de garbanzos Carne y verduras de cocido Pan del día Fruta fresca	Paella mixta Tortilla francesa con lechuga y tomate Pan del día Fruta fresca	MENÚ ECOLÓGICO Crema de zanahoria ECO Guiso de ternera ECO Pan del día ECO Yogur ECO	Alubias blancas estofadas Merluza en salsa de puerros y verduras al vapor 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



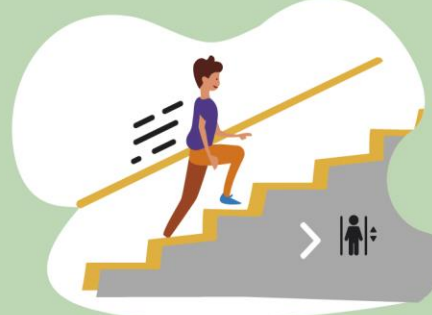
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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**



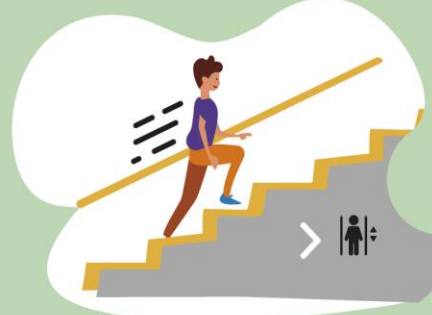
**RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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**



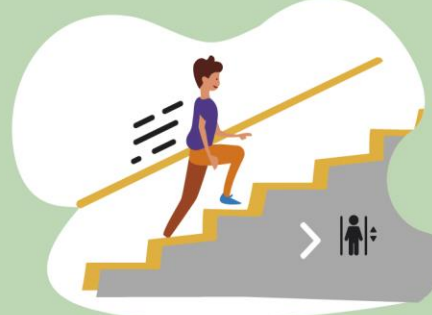
**RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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:

