

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

4



CARNAVAL



Fabada asturiana 5
Abadejo en salsa de tomate con patatas panadera
Pan del día
Fruta fresca

Sopa de ave con fideos 6
Tortilla de patata con lechuga
Pan del día
Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO 

Lentejas estofadas ECO 7
Guiso de pollo ECO
Pan del día ECO
Yogur ECO

Judías verdes con tomate 10
Crujiente de bacalao con ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca

Sopa de garbanzos 11
Carné y verduras de cocido
Pan del día
Fruta fresca

Paella mixta 12
Tortilla francesa con lechuga y tomate
Pan del día
Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO 

Crema de zanahoria ECO 13
Guiso de ternera ECO
Pan del día ECO
Yogur ECO

Alubias blancas estofadas 14
Merluza en salsa de puerros y verduras al vapor
Pan del día
Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO 

Lentejas estofadas ECO 17
Pollo al chilindrón ECO
Pan del día ECO
Yogur ECO

Coditos en salsa de tomate 18
Medallón de merluza a la crema con finas hierbas y verduritas asadas
Pan del día
Fruta fresca

Crema de calabacín 19
Tortilla de patata con ensalada de tomate
Pan del día
Fruta fresca

Garbanzos estofados 20
Crujiente de bacalao con lechuga
Pan del día
Fruta fresca

Sopa de letras 21
Filete ruso con tomate
Pan del día
Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO 

Crema de verduras 24
Crujiente de bacalao con ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca

Alubias blancas estofadas 25
Tortilla francesa de york con lechuga y tomate
Pan del día
Fruta fresca

Crema de calabacín ECO 26
Estofado de cerdo ECO
Pan del día ECO
Yogur ECO

Sopa de cocido con fideos 27
Carné y verduras de cocido
Pan del día
Fruta fresca

Arroz a banda 28
Merluza al horno con ajo y perejil con verduritas
Pan del día
Fruta fresca

Crema de brócoli 31
Hamburguesa mixta al horno con lechuga y tomate
Pan del día
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:



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:



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:

