

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
MENÚ ECOLÓGICO


Lazos aglio e olio 1

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan del día

Fruta fresca

Lentejas estofadas ecológicas 2

Escalope de pollo a la miel ecológico con lechuga

Pan del día ecológico

Yogur natural ecológico

Alubias pintas con arroz 3

Abadejo en salsa de puerros con verduras asadas

Pan del día

Fruta fresca

Repollo al ajo arriero 4

Tortilla de patata con tomate

Pan del día

Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO


Arroz con salsa de tomate natural 7

Caballa en escabeche con verduras asadas

Pan del día

Fruta fresca

Crema de zanahorias ecológica 8

Guiso de ternera ecológico con lechuga

Pan del día ecológico

Yogur natural ecológico

Lentejas a la hortelana 9

Tortilla de patata con ensalada variada

Pan del día

Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos 10

Carne y verduras del cocido

Pan del día

Fruta fresca

Patatas a la riojana 11

Merluza en salsa verde con lechuga y tomate

Pan del día

Fruta fresca

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

MENÚ ECOLÓGICO


Judías verdes con tomate 21

Crujiente de bacalao con ensalada variada

Pan del día

Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos 22

Carne y verduras de cocido

Pan del día

Fruta fresca

Paella mixta 23

Tortilla francesa con ensalada de tomate

Pan del día

Fruta fresca

Crema de zanahorias ecológica 24

Guiso de ternera ecológico con lechuga

Pan del día ecológico

Yogur natural ecológico

Alubias blancas estofadas 25

Merluza en salsa de puerros y verduras asadas

Pan del día

Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO


Lentejas estofadas ecológicas 28

Contramuslo de pollo al chilindrón ecológico con lechuga

Pan del día ecológico

Yogur natural ecológico

Coditos con salsa de tomate 29

Merluza a las finas hierbas con guisantes

Pan del día

Fruta fresca

Crema de calabacín 30

Tortilla de patata 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 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:

