

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Judías verdes con tomate 2
Crujiente de bacalao con ensalada de tomate
Pan del día
Fruta fresca

Sopa de garbanzos 3
Carne y verduras de cocido
Pan del día
Fruta fresca

Paella mixta 4
Tortilla francesa con lechuga y tomate
Pan del día
Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO 
Crema de zanahoria ECO 5
Guiso de ternera ECO con lechuga
Pan del día ECO
Yogur natural ECO

Alubias blancas estofadas 6
Merluza en salsa de puerros y verduritas al vapor
Pan del día
Fruta fresca

Coditos en salsa de tomate 9
Medallón de merluza a la crema con finas hierbas y verduritas asadas
Pan del día
Fruta fresca

Crema de calabacín 10
Tortilla de patata con ensalada de tomate
Pan del día
Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO 
Lentejas estofadas ECO 11
Pollo al chilindrón ECO con lechuga
Pan del día ECO
Yogur natural ECO

Garbanzos estofados 12
Crujiente de bacalao con ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca

Sopa de letras 13
Filete ruso con tomate y arroz pilaf
Pan del día
Fruta fresca

Crema de verduras 16
Tortilla francesa de york con ensalada de tomate
Pan del día
Fruta fresca

Alubias blancas estofadas 17
Crujiente de bacalao con verduritas
Pan del día
Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO 
Crema de calabacín ECO 18
Estofado de cerdo ECO con lechuga
Pan del día ECO
Yogur natural ECO

Sopa de cocido con fideos 19
Carne y verduras de cocido
Pan del día
Fruta fresca

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO



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 PUEDES, 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:

