

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

|                                                                                                                 |                                                                                                          |                                                                                                                |                                                                                                      |                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                 |                                                                                                          |                                                                                                                |                                                                                                      | 01<br>Patatas con verduras<br>Abadejo al horno<br>Fruta fresca y pan integral                                          |
| 04<br>Arroz con salsa de tomate<br>Tortilla francesa<br>Fruta fresca y pan                                      | 05<br>Lentejas estofadas con verduras<br>Filete de bacalao al horno<br>Con lechuga<br>Fruta fresca y pan | 06<br>Judías verdes salteadas<br>Filete de lomo adobado al horno<br>Yogur desnatado y pan                      | 07<br>Espaguetis salteados con verduras<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Fruta fresca y pan        | 08<br>Garbanzos estofados con verduras<br>Merluza a la plancha<br>Fruta fresca y pan integral                          |
| 11<br>Borrajá con patata<br>Longaniza de Aragón<br>con lechuga<br>Fruta fresca y pan                            | 12<br>Alubias blancas con zanahoria<br>Merluza a la plancha<br>Fruta fresca y pan                        | 13<br>Arroz con verduras<br>Contramuslo de pollo plancha<br>Yogur desnatado y pan                              | 14<br>Brócoli salteado al vapor<br>Pechuga de pavo a la plancha<br>Con lechuga<br>Fruta fresca y pan | 15<br>Lacitos salteados con tomate<br>Tortilla francesa<br>Lechuga<br>Fruta fresca y pan integral                      |
| 18<br>Judías verdes al estilo<br>Casero (cebolla y patata)<br>Tortilla francesa con queso<br>Fruta fresca y pan | 19<br>Crema de calabaza<br>Contramuslo de pollo plancha<br>con lechuga<br>Fruta fresca y pan             | 20<br>Arroz en salsa de tomate<br>Medallón de merluza en salsa<br>Verde con guisantes<br>Yogur desnatado y pan | 21<br>Espaguetis a la Napolitana<br>Pollo asado<br>Fruta fresca y pan                                | 22<br>Lentejas estofadas con arroz integral<br>Filete de merluza plancha con<br>lechuga<br>Fruta fresca y pan integral |
| 25<br>Espaguetis con tomate<br>Contramuslo de pollo plancha<br>lechuga<br>Fruta fresca y pan                    | 26<br>Alubias guisadas con verduras<br>Tortilla francesa con<br>lechuga<br>Fruta fresca y pan            | 27<br>Patatas estofadas con calamar<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Yogur desnatado y pan                     | 28<br>Judías verdes con patatas<br>Contramuslo de pollo al horno<br>Fruta fresca y pan               | 29<br>Arroz con verduras<br>Filete de palometa al horno<br>Fruta fresca y pan integral                                 |

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO  
SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA  
TU MÚSICA FAVORITA



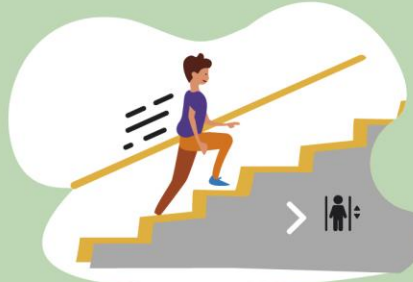
RECUERDA QUE LA  
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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  
FLEXIBILIDAD



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 | o | lácteo |
|-------|---|--------|

Entidades colaboradoras:

