

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				01 Patatas riojana c/chorizo y verdura Abadejo en salsa marinera Fruta fresca y pan integral
04 Arroz con salsa de tomate Cabezada en salsa de piña Fruta fresca y pan	05 Lentejas estofadas con verduras Filete de bacalao al horno Con lechuga Fruta fresca y pan	06 Judías verdes salteadas Filete de lomo adobado en salsa Yogur/yogur natural y pan	07 Pasta sin huevo con verduras Jamonicitos de pollo al chilindrón Fruta fresca y pan	08 Garbanzos estofados con verduras Merluza c/ sofrito de ajo y pimentón; Fruta fresca y pan integral
11 Borraja con patata Longaniza de Aragón con lechuga Fruta fresca y pan	12 Alubias blancas con zanahoria Merluza a la riojana Fruta fresca y pan	13 Arroz con verduras Pollo en salsa de pimienta Yogur/yogur natural y pan	14 Brócoli salteado al vapor Pechuga de pavo plancha Con lechuga Fruta fresca y pan	15 Pasta sin huevo salteada Albóndiga de ternera en salsa Lechuga Fruta fresca y pan integral
18 Judías verdes al estilo Casero (cebolla y patata) Merluza al orio Fruta fresca y pan	19 Crema de calabaza Pollo a la plancha con lechuga Fruta fresca y pan	20 Arroz en salsa de tomate Medallón de merluza en salsa Verde con guisantes Yogur/yogur natural y pan	21 Pasta sin huevo a la Napolitana Pollo asado en salsa de verduras Fruta fresca y pan	22 Lentejas estofadas con arroz integral Filete de merluza plancha con lechuga Fruta fresca y pan integral
25 Pasta sin huevo con tomate Contramuslo de pollo empanado lechuga Fruta fresca y pan	26 Alubias guisadas con verduras Roti de pavo en salsa y lechuga Fruta fresca y pan	27 Patatas estofadas con calamar Albóndigas de ternera c/ salsa de verdura Yogur/yogur natural y pan	28 Judías verdes con patatas Contramuslo de pollo en salsa de pimientos Fruta fresca y pan	29 Arroz con verduras Filete de palometa en salsa verde 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



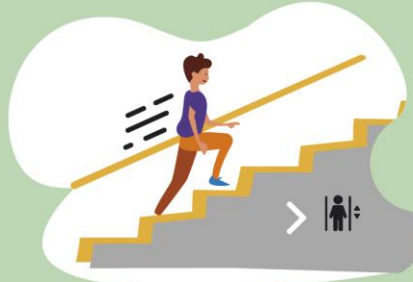
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

