

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso
Fruta fresca y pan

05
Puré de patata
Filete de bacalao a la romana
Con lechuga
Fruta fresca y pan

06
Crema de ave
Filete de lomo adobado en salsa
Yogur/yogur natural y pan

07
Pasta sin soja con verduras
(sin judía ni guisante)
Jamoncitos de pollo al chilindrón
Fruta fresca y pan

01
Patatas riojana c/chorizo y verdura
(sin judía ni guisante)
Abadejo en salsa marinera
Fruta fresca y pan integral

08
Brócoli gratinado
Merluza c/ sofrito de ajo y pimentón;
Fruta fresca y pan integral

11
Borrajá con patata
Longaniza de Aragón
con lechuga
Fruta fresca y pan

12
Puré de verduras
(sin judía ni guisante)
Merluza a la riojana
Fruta fresca y pan

13
Arroz con verduras
(sin judía ni guisante)
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 soja salteada con tomate
Tortilla de patata
Lechuga
Fruta fresca y pan integral

18
Puré de patata
Tortilla francesa con queso
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 (sin judía ni guisante)
Yogur/yogur natural y pan

21
Pasta sin soja a la Napolitana
Pollo asado en salsa de verduras (sin judía ni guisante)
Fruta fresca y pan

22
Crema de verduras
(sin judía ni guisante)
Filete de merluza plancha con lechuga
Fruta fresca y pan integral

25
Pasta sin soja con tomate
Contramuslo de pollo plancha
lechuga
Fruta fresca y pan

26
Purrusalda
Tortilla de calabacín
y lechuga
Fruta fresca y pan

27
Patatas estofadas con calamar
Cinta de lomo con salsa
Yogur/yogur natural y pan

28
Puré de patata
Contramuslo de pollo en salsa de pimientos
Fruta fresca y pan

29
Arroz con verduras
(sin judía ni guisante)
Filete de palometa en salsa verde(sin guisante)
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



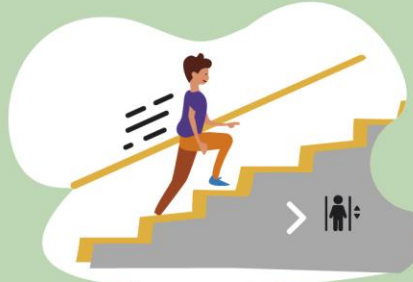
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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	○	lácteo
-------	---	--------

Entidades colaboradoras:

