

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



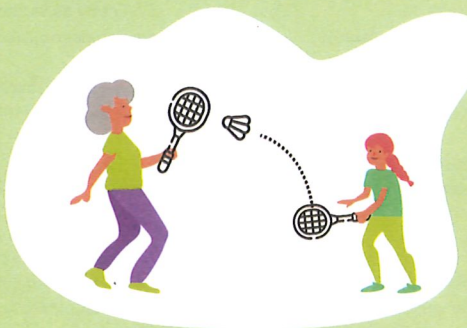
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:



LUNES

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

6

Espirales gratinados (espirales, tomate natural triturado, cebolla, queso rallado,

Filete de merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

13

Crema de judías verdes (patata, calabacín, judías verdes, zanahoria, cebolla)

Ragout de cerdo (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria...) con arroz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

20

Lentejas con arroz (lentejas, tomate natural triturado, zanahoria, arroz)

Lomo de sajonia al horno con ensalada de lechuga yzanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

27

Arroz con verduras (arroz, calabacín, guisantes, cebolla, zanahoria, tomate

Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MARTES

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ:
MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA Y SANDIA.
LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

7

Lentejas estofadas con calabaza, cebolla,ajo,tomate y patata

Tortilla francesa con tomate aliñado (aceite oliva y orégano)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

14

Macarrones con tomate (macarrones, tomate natural triturado, cebolla,

Medallón de salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

21

Arroz con salsa de tomate(tomate,cebolla,ajo,pimiento)

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con ensalada de lechuga y tomate)
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

28

Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla, aceite de oliva virgen extra, sal)

Estofado de pollo con cous cous (tacos de pollo, cous cous, cebolla, tomate natural
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

MIÉRCOLES

1

FESTIVO

8

Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa

Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite) con patata dado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

15

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

22

Crema de verduras (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa

Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

29

Garbanzos estofados con verduras (calabaza,patat,pimiento,cebolla,ajo)

Tortilla francesa
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

JUEVES

2

Arroz caldoso con verduras (zanah.,tomate,cebolla,pimiento,ajo)
San Pedro del cabo a la bilbaina (ajo y pimentón)
ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

9

Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)

Palometa a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

16

DÍA DEL CELIACO

Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)

Merluza al horno (ajo, perejil, aceite de oliva) con tomate aliñado
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

23

Espaguetis con tomate (espaguetis, tomate natural triturado, cebolla, zanahoria)

Filete de palometa encebollada al horno(cebolla,ajo,) con ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan blanco / integral y agua

30

FESTIVO

VIERNES

3

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
Filete de pollo a la plancha
ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

10

Tortilla de patata

Bacalao rebozado

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

17

Alubias blancas con chorizo (alubias blancas, chorizo de guisar troceado, patata,

Contramuslo de pollo en salsa con verduritas (guisante,jud.verd,patata)

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

24

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)

Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo

Fruta fresca y yogur
Pan blanco / integral y agua

31

FESTIVO