

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8 MACARRONES EN SALSA DE TOMATE (1, 3) TORTILLA FRANCESA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ (14) FRUTAS VARIADAS FRESCAS Y PAN BLANCO (1)	9 LENTEJAS CON PATATAS Y VERDURAS (1) QUESO FRESCO CON CALABACÍN AL HORNO (2) FRUTAS VARIADAS FRESCAS Y PAN BLANCO (1)	10 BROCOLI CON PATATAS SALTEADO HUEVOS COCIDOS (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (14) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	11 CREMA DE CALABAZA ECOLOGICA REVUELTO DE HUEVO CON PATATA AL HORNO (3) FRUTAS VARIADAS FRESCAS Y PAN BLANCO (1)	12 GARBANZOS CON VERDURAS GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14) FRUTAS VARIADAS FRESCAS Y PAN INTEGRAL (1)
15 SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS (1) TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14) FRUTAS VARIADAS FRESCAS Y PAN BLANCO (1)	16 CREMA DE ZANAHORIA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ (14) FRUTAS VARIADAS FRESCAS Y PAN BLANCO (1)	17 JUDIAS VERDES CON PATATAS ECOLOGICAS SALTEADAS HAMBURGUESA VEGETAL AL HORNO O A LA PLANCHA (1, 2, 3, 9, 12, 14) CON ZANAHORIA BABY YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	18 CREMA DE VERDURAS GUIISO DE GARBANZOS CON ZANAHORIA FRUTAS VARIADAS FRESCAS Y PAN BLANCO (1)	19 ARROZ ECOLOGICO CON VERDURAS REVUELTO DE QUESO (2, 3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (14) FRUTAS VARIADAS FRESCAS Y PAN INTEGRAL (1)
22	23	24 COLIFLOR HERVIDA CON PATATA QUESOS VARIADOS CON CALABACÍN AL HORNO (2) FRUTAS VARIADAS FRESCAS Y PAN BLANCO (1)	25 ALUBIAS CON VERDURAS CROQUETAS DE ESPINACAS (1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 14) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14) FRUTAS VARIADAS FRESCAS Y PAN BLANCO (1)	26 CREMA DE ZANAHORIA ECOLOGICA HAMBURGUESA VEGETAL AL HORNO CON CALABACÍN (1, 2, 3, 9, 12, 14) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (2) Y PAN INTEGRAL (1)
29 CREMA DE CALABACIN ECOLOGICA REVUELTO DE HUEVO CON TOMATE (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14) FRUTAS VARIADAS FRESCAS Y PAN BLANCO (1)	30 ARROZ ECOLOGICO CON SALSA DE TOMATE TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA (3) FRUTAS VARIADAS FRESCAS Y PAN BLANCO (1)			



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...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...

POSTRE

fruta	lácteos

Entidades colaboradoras:

