

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2 JUDIAS VERDES CON PATATAS ECOLOGICAS SALTEADAS LENTEJAS CON PATATAS (1) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	3 CREMA DE ZANAHORIA QUESO CON CALABACÍN AL HORNO (2) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (14) FRUTAS VARIADAS FRESCAS Y PAN INTEGRAL (1)
6 LENTEJAS CON PREPARADO DE VERDURAS ECOLOGICAS (1) GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ (14) FRUTAS VARIADAS FRESCAS Y PAN BLANCO (1)	7 SOPA CASERA DE VERDURAS CON ARROZ TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	8 ALUBIAS BLANCAS CON PATATAS CREMA DE ZANAHORIA FRUTAS VARIADAS FRESCAS Y PAN BLANCO (1)	9 MACARRONES CON VERDURAS EN SALSA DE TOMATE (1, 3) QUESO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS (2) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	10 BROCOLI CON PATATAS SALTEADO HAMBURGUESA VEGETAL AL HORNO O A LA PLANCHA (1, 2, 3, 9, 12, 14) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ (14) FRUTAS VARIADAS FRESCAS Y PAN INTEGRAL (1)
13 VERDURA TRICOLOR ECOLÓGICA HUEVOS COCIDOS CON SALSA DE TOMATE (3) FRUTAS VARIADAS FRESCAS Y PAN BLANCO (1)	14 GARBANZOS CON COUS-COUS Y HEURA (1, 9) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ (14) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	15 COLIFLOR CON PATATAS AL VAPOR REVUELTO DE CALABACIN (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (14) FRUTAS VARIADAS FRESCAS Y PAN BLANCO (1)	16 ARROZ HERVIDO CON CALABAZA Y CALABACIN TORTILLA FRANCESA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	17 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA FRUTAS VARIADAS FRESCAS Y PAN INTEGRAL (1)
20 MACARRONES EN SALSA DE TOMATE (1, 3) TORTILLA FRANCESA (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ (14) FRUTAS VARIADAS FRESCAS Y PAN BLANCO (1)	21 LENTEJAS CON PATATAS Y VERDURAS (1) QUESO FRESCO CON CALABACÍN AL HORNO (2) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	22 BROCOLI CON PATATAS SALTEADO HUEVOS COCIDOS (3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (14) FRUTAS VARIADAS FRESCAS Y PAN BLANCO (1)	23 CREMA DE CALABAZA ECOLOGICA REVUELTO DE HUEVO CON PATATA AL HORNO (3) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	24 GARBANZOS CON VERDURAS HAMBURGUESA VEGETAL (1, 2, 3, 9, 12, 14) CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA (14) FRUTAS VARIADAS FRESCAS Y PAN INTEGRAL (1)
27 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)	28 CREMA DE ZANAHORIA ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ (14) YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	29 JUDIAS VERDES CON PATATAS ECOLOGICAS SALTEADAS HAMBURGUESA VEGETAL AL HORNO O A LA PLANCHA (1, 2, 3, 9, 12, 14) CON ZANAHORIA BABY FRUTAS VARIADAS FRESCAS Y PAN BLANCO (1)	30 CREMA DE VERDURAS GUIZO DE GARBANZOS CON ZANAHORIA YOGUR NATURAL SIN AZUCAR (2) Y PAN BLANCO (1)	31 ARROZ ECOLOGICO CON VERDURAS REVUELTO DE QUESO (2, 3) CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (14) FRUTAS VARIADAS FRESCAS Y PAN INTEGRAL (1)

# 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...
>	
>	
>	

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

fruta	helado

Entidades colaboradoras:

