

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8 TRITURADO DE VERDURAS*, PASTA Y LENTEJAS (1,3) FRUTAS VARIADAS FRESCAS	9 TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y LENTEJAS (1) FRUTAS VARIADAS FRESCAS	10 TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y HUEVO (3) FRUTAS VARIADAS FRESCAS	11 TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y HUEVO (3) FRUTAS VARIADAS FRESCAS	12 TRITURADO DE VERDURAS*, GARBANZOS Y HUEVO (3) FRUTAS VARIADAS FRESCAS
15 TRITURADO DE VERDURAS*, PASTA Y HUEVO (1,3) FRUTAS VARIADAS FRESCAS	16 TRITURADO DE VERDURAS*, ALUBIAS FRUTAS VARIADAS FRESCAS	17 TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y HUEVO (3) FRUTAS VARIADAS FRESCAS	18 TRITURADO DE VERDURAS*, GARBANZOS FRUTAS VARIADAS FRESCAS	19 TRITURADO DE VERDURAS*, ARROZ Y LENTEJA (1) FRUTAS VARIADAS FRESCAS
22	23	24 TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y HUEVO (3) FRUTAS VARIADAS FRESCAS	25 TRITURADO DE VERDURAS*, ALUBIAS Y HUEVO (3) FRUTAS VARIADAS FRESCAS	26 TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y HUEVO (3) FRUTAS VARIADAS FRESCAS
29 TRITURADO DE VERDURAS* Y HUEVO (3) FRUTAS VARIADAS FRESCAS	30 TRITURADO DE VERDURAS*, ARROZ Y HUEVO (3) FRUTAS VARIADAS FRESCAS		<p>* Los purés se elaborarán con las siguientes verduras: calabacín, calabaza, zanahoria, judía verde, puerro, tomate y cebolla. Hasta los 12 meses, no se introducirán las espinacas ni las acelgas, por su contenido en nitratos. A partir del año, no se pondrá más de media ración al día de estas verduras.</p>	

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 >	patata/ arroz
patata/ arroz >	verdura
legumbres >	verdura
	patata/ arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo >	carne
	carne
pesado >	huevo
	verdura
legumbres >	verdura
	huevo
carne >	huevo
	pesado

POSTRE

fruta	helado

Entidades colaboradoras:

