

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES


JUEVES

VIERNES

**MENÚ ECOLÓGICO** 

**MENÚ ECOLÓGICO** 

**MENÚ ECOLÓGICO** 

	Lazos aglio e olio 1 Merluza en salsa verde con guisantes Pan del día Fruta fresca	<b>MENÚ ECOLÓGICO</b> Lentejas estofadas ecológicas 2 Escalope de pollo a la miel ecológico con lechuga Pan del día ecológico Yogur natural ecológico	Alubias pintas con arroz 3 Abadejo en salsa de puerros con verduras asadas Pan del día Fruta fresca	Repollo al ajo arriero 4 Tortilla de patata con tomate Pan del día Fruta fresca
Arroz con salsa de tomate natural 7 Caballa en escabeche con verduras asadas Pan del día Fruta fresca	<b>MENÚ ECOLÓGICO</b> Crema de zanahorias ecológica 8 Guiso de ternera ecológico con lechuga Pan del día ecológico Yogur natural ecológico	Lentejas a la hortelana 9 Tortilla de patata con ensalada variada Pan del día Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos 10 Carne y verduras del cocido Pan del día Fruta fresca	Patatas a la riojana 11 Merluza en salsa verde con lechuga y tomate Pan del día Fruta fresca
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
Judías verdes con tomate 21 Crujiente de bacalao con ensalada variada Pan del día Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos 22 Carne y verduras de cocido Pan del día Fruta fresca	Paella mixta 23 Tortilla francesa con ensalada de tomate Pan del día Fruta fresca	<b>MENÚ ECOLÓGICO</b> Crema de zanahorias ecológica 24 Guiso de ternera ecológico con lechuga Pan del día ecológico Yogur natural ecológico	Alubias blancas estofadas 25 Merluza en salsa de puerros y verduras asadas Pan del día Fruta fresca
<b>MENÚ ECOLÓGICO</b>  Lentejas estofadas ecológicas 28 Contramuslo de pollo al chilindrón ecológico con lechuga Pan del día ecológico Yogur natural ecológico	Coditos con salsa de tomate 29 Merluza a las finas hierbas con guisantes Pan del día Fruta fresca	Crema de calabacín 30 Tortilla de patata con lechuga y tomate Pan del día Fruta fresca		

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



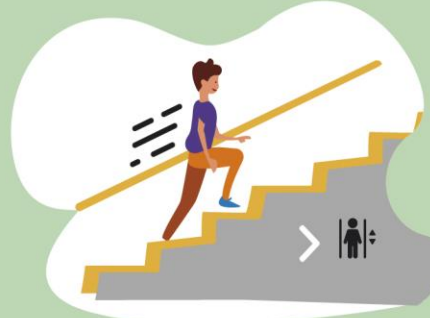
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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**



**APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA**



**PRACTICA DEPORTE TODOS LOS DÍAS**

Nos mueve la ilusión de alimentar y educar a niños de 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:





# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



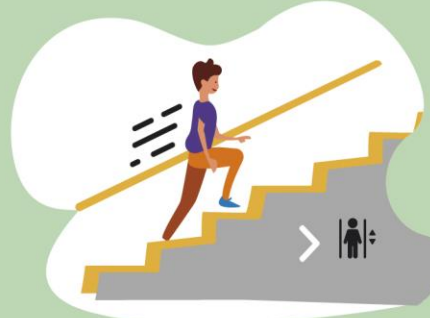
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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**



**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:



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



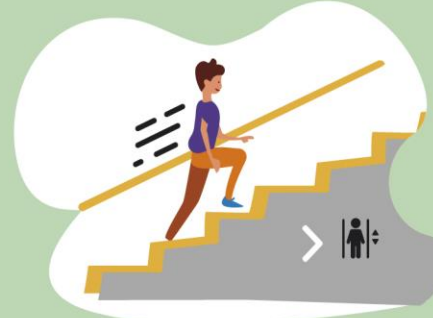
**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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**



**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:

