

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Crema de verduras Hamburguesa mixta con patata panadera Pan del día Fruta fresca	Macarrones con chorizo Merluza en salsa verde con guisantes Pan del día Fruta fresca	<b>MENU ECOLOGICO</b> Lentejas estofadas ECO Guiso de ternera ECO con lechuga Pan ECO Yogur natural ECO	Alubias blancas estofadas Lomo adobado a la plancha con patata panadera Pan del día Fruta fresca	8 Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil con verduritas Pan del día Fruta fresca
Patatas a la riojana Caballa en escabeche con verduras asadas Pan del día Fruta fresca	Crema de zanahoria ECO Escalope de pollo a la miel ECO con ensalada de tomate Pan ECO Yogur natural ECO	<b>MENÚ ECOLÓGICO</b> Lentejas a la hortelana Tortilla de patata con lechuga Pan del día Fruta fresca	15 Alubias pintas con arroz Abadejo en salsa de puerros con verduritas Pan del día Fruta fresca	16 Repollo al ajoarriero Tortilla de patata con ensalada variada Pan del día Fruta fresca
Crema de calabaza Filete de magro en salsa de queso con arroz pilaf Pan del día Fruta fresca	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo con patata panadera Pan del día Fruta fresca	<b>MENÚ ECOLÓGICO</b> Sopa de ave con fdieos ECO Guiso de ternera ECO con lechuga Pan ECO Yogur natural ECO	22 Sopa de cocido con fideos Carne y verduras de cocido Pan del día Fruta fresca	23 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde con guisantes Pan del día Fruta fresca
26	27	28	29	30

# 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 PUEDES,  
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...



verdura



pasta/arroz



legumbres



Para cenar puedo comer  
como primero...



pasta/arroz



verdura



pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole he comido  
como segundo...



huevo



pescado



legumbres



Para cenar puedo  
comer como segundo...



carne



huevo



carne



pescado



carne



verdura



huevo



pescado

### POSTRE



fruta



lácteo

Entidades colaboradoras:

