

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

Crema de zanahoria 10
 Guiso de ternera
 Pan del día
 Fruta fresca
Carrot soup cream/Beef stew

Lenteja a la hortelana 11
 Tortilla de patata con lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca
Stewed lentils/Omelette with lettuce salad

Sopa de garbanzos 12
 Cocido completo
 Pan del día
 Fruta fresca
Soup with fine noodles/Stew

Patatas a la Riojana 13
 Merluza en salsa verde
 Pan del día
 Yogur
Riojana potatoes/Hake in green sauce with peas

Macarrones con salsa de tomate 16
 Medallón de merluza en salsa de curry
 Pan del día
 Fruta fresca
Pasta with tomato sauce/Hake in curry sauce

Crema de calabaza 17
 Albóndigas mixtas en salsa
 Pan del día
 Fruta fresca
Pumpkin soup cream/ Meatballs in sauce

Fabada asturiana 18
 Abadejo en salsa de tomate
 Pan del día
 Fruta fresca
Fabada/Pockdon in tomato sauce

Sopa de ave con fideos 19
 Tortilla de patata con ensalada
 Pan del día
 Yogur
Chicken soup with noodles/Potato omelette with salad

Lentejas estofadas 20
 Guiso de pollo
 Pan del día
 Fruta fresca
Stwed lentils/Chicken with herbs

Judías verdes con tomate 23
 Crujiente de bacalao con ensalada
 Pan del día
 Fruta fresca
Green beans with tomato/ Battered cod with salad

Sopa de garbanzos 24
 Carne y verduras de cocido
 Pan del día
 Fruta fresca
Soup with fine noodles/Stew

Paella mixta 25
 Tortilla francesa con lechuga y tomate
 Pan del día
 Fruta fresca
Paella/Omelette with letuce

Crema de zanahoria 26
 Guiso de ternera
 Pan del día
 Yogur
Carrto cream/beef stew with vegetables

Alubias blancas estofadas 27
 Merluza en salsa de puerros
 Pan del día
 Fruta fresca
White beans stewed/hake in sauce

Lentejas estofadas 30
 Pollo al chilindrón
 Pan del día
 Fruta fresca
Stewed lentils /Chicken with vegetables

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



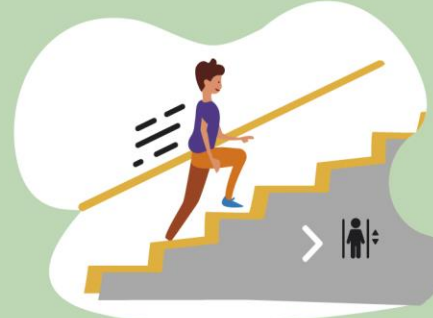
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

