

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 TRITURADO DE PATATA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y POLLO	3 TRITURADO DE GARBANZOS Y MERLUZA	4 TRITURADO DE PATATA CALABAZA ZANAHORIA Y PAVO	5 TRITURADO DE LENTEJAS Y TERNERA	6
9	10 TRITURADO DE PATATA, CALABACÍN Y POLLO	11 TRITURADO DE ALUBIAS Y PAVO	12 TRITURADO DE PATATA, ZANAHORIA, ARROZ Y MERLUZA	13 TRITURADO DE PATATA, CALABAZA, ZANAHORIA Y PAVO
16 TRITURADO DE PATATA, ZANAHORIA, CALABACÍN Y TERNERA	17 TRITURADO DE LENTEJAS Y PAVO	18 TRITURADO DE PATATA, ZANAHORIA, Y POLLO	19 TRITURADO DE GARBANZOS Y MERLUZA	20 TRITURADO DE PATATA, ZANAHORIA ARROZ Y ABADJO
23	24	25	26	27
30	31			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>PASTA (SIN GLUTEN, SIN HUEVO) CON CALABACÍN Y ZANAHORIA 2</p> <p>POLLO A LA PROVENZAL CON ACEITUNAS</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN</p>	<p>GARBANZOS CON CHAMPIÑONES 3</p> <p>GALLO DE SAN PEDRO AL HORNO</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN</p>	<p>JUDÍAS VERDES CON PATATA 4</p> <p>LONGANIZA DE CERDO EN Salsa DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN</p>	<p>SOPA DE AVE CON ARROZ 5</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN SIN GLUTEN</p>	
<p>9</p>	<p>SOPA DE AVE CON FIDEOS (SIN GLUTEN/HUEVO) 10</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN</p>	<p>ALUBIAS GUIADAS CON CALABAZA 11</p> <p>LOMO DE CERDO EN Salsa DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN</p>	<p>ARROZ CON CALABACÍN Y ZANAHORIA 12</p> <p>MERLUZA AL AJOARRIERO</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN SIN GLUTEN</p>	<p>CREMA DE ZANAHORIA 13</p> <p>ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN</p>
<p>PASTA (SIN GLUTEN, SIN HUEVO) CON Salsa DE TOMATE 16</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO (SIN GLUTEN NI LACTOSA) CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN</p>	<p>PATATA EN BLANCO 17</p> <p>TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN</p>	<p>MENESTRA DE VERDURAS 18</p> <p>MUSLITOS DE POLLO ASADO</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN</p>	<p>GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS 19</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</p> <p>YOGUR NATURAL Y PAN SIN GLUTEN</p>	<p>ARROZ CON SETAS 20</p> <p>ABADEJO EN Salsa DE VERDURAS</p> <p>FRUTA FRESCA Y PAN SIN GLUTEN</p>
<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>
<p>30</p>	<p>31</p>			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA 2	GARBANZOS CON CHAMPIÑONES 3	JUDÍAS VERDES CON PATATA 4	CREMA DE LENTEJAS 5	
TORTILLA A LA FRANCESA	GALLO DE SAN PEDRO AL HORNO	HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA	
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	
9	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS 10	ALUBIAS GUIADAS CON CALABAZA 11	ARROZ CON CALABACÍN Y ZANAHORIA 12	CREMA DE ZANAHORIA 13
	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	COLIFLOR CON PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA	MERLUZA AL AJOARRIERO	TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS
	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE 16	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS 17	MENESTRA DE VERDURAS 18	GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS 19	ARROZ CON SETAS 20
HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA	GUISANTES REHOGADOS	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
23	24	25	26	27
30	31			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA 2	GARBANZOS CON CHAMPIÑONES 3	JUDÍAS VERDES CON PATATA 4	CREMA DE LENTEJAS 5	
POLLO A LA PROVENZAL CON ACEITUNAS	GALLO DE SAN PEDRO AL HORNO	HAMBURGUESA VEGETAL CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA	
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	
9	SOPA DE AVE CON FIDEOS 10	ALUBIAS GUISADAS CON CALABAZA 11	ARROZ CON CALABACÍN Y ZANAHORIA 12	CREMA DE ZANAHORIA 13
	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	COLIFLOR CON PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA	MERLUZA AL AJOARRIERO	ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS
	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE 16	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS 17	MENESTRA DE VERDURAS 18	GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS 19	ARROZ CON SETAS 20
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA	MUSLITOS DE POLLO ASADO	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
23	24	25	26	27
30	31			

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA	2	GARBANZOS CON CHAMPIÑONES	3	JUDÍAS VERDES CON PATATA	4	CREMA DE LENTEJAS	5		6
POLLO A LA PROVENZAL CON ACEITUNAS		FILETE DE PAVO AL HORNO		LONGANIZA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA			
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO			
	9	SOPA DE AVE CON FIDEOS	10	ALUBIAS GUISADAS CON CALABAZA	11	ARROZ CON CALABACÍN Y ZANAHORIA	12	CREMA DE ZANAHORIA	13
		TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		LOMO DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA		POLLO AL HORNO		ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS	
		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	
ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE	16	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS	17	MENESTRA DE VERDURAS	18	GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS	19	ARROZ CON SETAS	20
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA		MUSLITOS DE POLLO ASADO		TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA		PAVO AL HORNO	
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	
	23		24		25		26		27
	30		31						

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA	2	GARBANZOS CON CHAMPIÑONES	3	JUDÍAS VERDES CON PATATA	4	CREMA DE LENTEJAS	5		6
POLLO A LA PROVENZAL CON ACEITUNAS		GALLO DE SAN PEDRO AL HORNO		LONGANIZA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA			
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		YOGUR DE SOJA Y PAN BLANCO			
	9	SOPA DE AVE CON FIDEOS	10	ALUBIAS GUIADAS CON CALABAZA	11	ARROZ CON CALABACÍN Y ZANAHORIA	12	CREMA DE ZANAHORIA	13
		TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		LOMO DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA		MERLUZA AL AJOARRIERO		ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS	
		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		YOGUR DE SOJA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	
ESPIRALES (PASTA) CON SALSA DE TOMATE	16	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS	17	MENESTRA DE VERDURAS	18	GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS	19	ARROZ CON SETAS	20
CINTA DE LOMO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ		TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA		MUSLITOS DE POLLO ASADO		TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA		ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS	
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO		YOGUR DE SOJA Y PAN BLANCO		FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	
	23		24		25		26		27
	30		31						

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA 2	GARBANZOS CON CHAMPIÑONES 3	JUDÍAS VERDES CON PATATA 4	CREMA DE LENTEJAS 5	6
POLLO A LA PROVENZAL CON ACEITUNAS	GALLO DE SAN PEDRO AL HORNO	LONGANIZA DE CERDO EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA	
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	
9	SOPA DE AVE CON FIDEOS 10	ALUBIAS GUIADAS CON CALABAZA 11	ARROZ CON CALABACÍN Y ZANAHORIA 12	CREMA DE ZANAHORIA 13
	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	LOMO DE CERDO EN SALSA DE VERDURAS CON ENSALADA DE LECHUGA	MERLUZA AL AJOARRIERO	ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS
	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
ESPIRALES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE 16	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS 17	MENESTRA DE VERDURAS 18	GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS 19	ARROZ CON SETAS 20
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON ENSALADA DE LECHUGA	MUSLITOS DE POLLO ASADO	TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA	ABADEJO EN SALSA DE VERDURAS
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO	YOGUR NATURAL Y PAN BLANCO	FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
23	24	25	26	27
30	31			

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



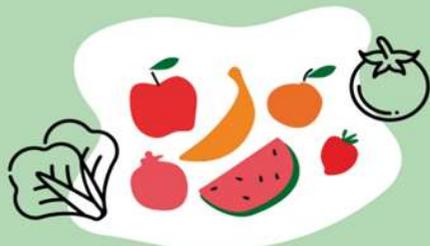
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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 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	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:

