



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 ABADENO
23	24	25	26	27
30	31			

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA <b>2</b>	GARBANZOS CON CHAMPIÑONES <b>3</b>	JUDÍAS VERDES CON PATATA <b>4</b>	CREMA DE LENTEJAS <b>5</b>	
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	
<b>9</b>	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS <b>10</b>	ALUBIAS GUIADAS CON CALABAZA <b>11</b>	ARROZ CON CALABACÍN Y ZANAHORIA <b>12</b>	CREMA DE ZANAHORIA <b>13</b>
	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 <b>16</b>	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS <b>17</b>	MENESTRA DE VERDURAS <b>18</b>	GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS <b>19</b>	ARROZ CON SETAS <b>20</b>
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
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>30</b>	<b>31</b>			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA <b>2</b>	GARBANZOS CON CHAMPIÑONES <b>3</b>	JUDÍAS VERDES CON PATATA <b>4</b>	CREMA DE LENTEJAS <b>5</b>	
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	
<b>9</b>	SOPA DE AVE CON FIDEOS <b>10</b>	ALUBIAS GUISADAS CON CALABAZA <b>11</b>	ARROZ CON CALABACÍN Y ZANAHORIA <b>12</b>	CREMA DE ZANAHORIA <b>13</b>
	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 <b>16</b>	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS <b>17</b>	MENESTRA DE VERDURAS <b>18</b>	GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS <b>19</b>	ARROZ CON SETAS <b>20</b>
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
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>30</b>	<b>31</b>			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MACARRONES CON CALABACÍN Y ZANAHORIA <b>2</b>	GARBANZOS CON CHAMPIÑONES <b>3</b>	JUDÍAS VERDES CON PATATA <b>4</b>	CREMA DE LENTEJAS <b>5</b>	<b>6</b>
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	
<b>9</b>	SOPA DE AVE CON FIDEOS <b>10</b>	ALUBIAS GUISADAS CON CALABAZA <b>11</b>	ARROZ CON CALABACÍN Y ZANAHORIA <b>12</b>	CREMA DE ZANAHORIA <b>13</b>
	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 <b>16</b>	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS <b>17</b>	MENESTRA DE VERDURAS <b>18</b>	GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS <b>19</b>	ARROZ CON SETAS <b>20</b>
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
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>30</b>	<b>31</b>			

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 <b>2</b>	GARBANZOS CON CHAMPIÑONES <b>3</b>	JUDÍAS VERDES CON PATATA <b>4</b>	CREMA DE LENTEJAS <b>5</b>	
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	
<b>9</b>	SOPA DE AVE CON FIDEOS <b>10</b>	ALUBIAS GUIADAS CON CALABAZA <b>11</b>	ARROZ CON CALABACÍN Y ZANAHORIA <b>12</b>	CREMA DE ZANAHORIA <b>13</b>
	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 <b>16</b>	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS <b>17</b>	MENESTRA DE VERDURAS <b>18</b>	GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS <b>19</b>	ARROZ CON SETAS <b>20</b>
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
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<b>30</b>	<b>31</b>			



# 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:

