

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MENÚ ECOLÓGICO 

Crema de zanahoria ECO 10
Guiso de ternera ECO
Pan del día ECO
Yogur ECO

Lenteja a la hortelana 11
Tortilla de patata con lechuga
Pan del día
Fruta fresca

Sopa de garbanzos 12
Carné y verduras de cocido
Pan del día
Fruta fresca

Patatas a la Riojana 13
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan del día
Fruta fresca

Macarrones con salsa de tomate 16
Medallón de merluza en salsa de curry
Pan del día
Fruta fresca

Crema de calabaza 17
Albóndigas mixtas en salsa con arroz
Pan del día
Fruta fresca

Fabada asturiana 18
Abadejo en salsa de tomate con patatas panadera
Pan del día
Fruta fresca

Sopa de ave con fideos 19
Tortilla de patata con ensalada
Pan del día
Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO 

Lentejas estofadas ECO 20
Guiso de pollo ECO
Pan del día ECO
Yogur ECO

Judías verdes con tomate 23
Crujiente de bacalao con ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca

Sopa de garbanzos 24
Carné y verduras de cocido
Pan del día
Fruta fresca

Paella mixta 25
Tortilla francesa con lechuga y tomate
Pan del día
Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO 

Crema de zanahoria ECO 26
Guiso de ternera ECO
Pan del día ECO
Yogur ECO

Alubias blancas estofadas 27
Merluza en salsa de puerros y verduritas al vapor
Pan del día
Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO 

Lentejas estofadas ECO 30
Pollo al chilindrón ECO
Pan del día ECO
Yogur ECO

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



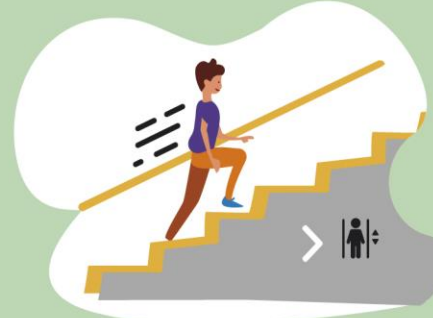
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:

