

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1		2	
						<i>FESTIVO</i>		<i>NO LECTIVO</i>	
Crema de verduras	5	Alubias blancas estofadas	6	Crema de calabacín	7	Sopa de cocido con fideos	8	Arroz a banda	9
Tortilla francesa de york con ensalada		Skipper de bacao con lechuga		Estofado de cerdo		Cocido completo		Merluza al horno con ajo y perejil	
Pan del día		Pan del día		Pan del día		Pan del día		Pan del día	
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Yogur	
Crema de brócoli	12	Lazos aglio e olio	13	Lentejas estofadas	14	Alubias pintas con arroz	15	Repollo al ajoarriero	16
Hamburguesa mixta al horno con lechuga		Merluza en salsa verde		Escalope de pollo a la miel		Abadejo en salsa de puerros		Tortilla de patata con ensalada	
Pan del día		Pan del día		Pan del día		Pan del día		Pan del día	
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Yogur	
Arroz con salsa de tomate natural	19	Crema de zanahorias	20	Lentejas a la hortelana	21	Sopa de cocido con fideos	22	Patatas a la riojana	23
Caballa en escabeche		Guiso de ternera		Tortilla de patata con ensalada de tomate		Cocido completo		Merluza en salsa verde	
Pan del día		Pan del día		Pan del día		Pan del día		Pan del día	
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Yogur	
Macarrones con salsa de tomate	26	Crema de calabaza	27	Fabada asturiana	28	Sopa de ave con fideos	29	Lentejas estofadas	30
Merluza en salsa de curry		Albóndigas mixtas en salsa		Abadejo con tomate		Tortilla de patata con ensalada		Guiso de pollo con ensalada	
Pan del día		Pan del día		Pan del día		Pan del día		Pan del día	
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Yogur	

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1		2	
						<i>FESTIVO</i>		<i>NO LECTIVO</i>	
Crema de verduras	5	Alubias blancas estofadas	6	Crema de calabacín	7	Sopa de ave con fideos sin gluten ni huevo	8	Arroz a banda	9
Tortilla francesa de york con ensalada		Fogonero al horno		Estofado de cerdo		Cocido completo		Merluza al horno con ajo y perejil	
Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten	
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Yogur	
Crema de brócoli	12	Pasta sin gluten ni huevo con salsa de tomate	13	Crema de puerro y zanahoria	14	Alubias pintas con arroz	15	Repollo al ajoarriero	16
Hamburguesa mixta al horno con lechuga		Merluza en salsa verde		Escalope de pollo a la miel		Abadejo en salsa de puerros		Tortilla de patata con ensalada	
Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten	
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Yogur	
Arroz con salsa de tomate natural	19	Crema de zanahorias	20	Crema de puerro y zanahoria	21	Sopa de ave con fideos sin gluten ni huevo	22	Patatas a la riojana	23
Caballa en escabeche		Guiso de ternera		Tortilla de patata con ensalada		Cocido completo		Merluza en salsa verde	
Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten	
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Yogur	
Pasta sin gluten ni huevo con salsa de tomate	26	Crema de calabaza	27	Fabada asturiana	28	Sopa de ave con fideos sin gluten ni huevo	29	Crema de puerro y zanahoria	30
Merluza al horno con patatas		Albóndigas mixtas en salsa		Abadejo con tomate		Tortilla de patata con ensalada		Guiso de pollo	
Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten	
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Yogur	

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1		2	
						<i>FESTIVO</i>		<i>NO LECTIVO</i>	
Crema de verduras	5	Alubias blancas estofadas	6	Crema de calabacín	7	Sopa de ave con fideos sin gluten ni huevo	8	Arroz a banda	9
Tortilla francesa con ensalada		Fogonero al horno		Filete de magro con champiñones		Garbanzos estofados		Merluza al horno con ajo y perejil	
Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten	
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca	
Crema de brócoli	12	Pasta sin glute ni huevo con salsa de tomate	13	Acelgas con patatas	14	Alubias pintas con arroz	15	Repollo al ajoarriero	16
Hamburguesa mixta al horno con lechuga		Merluza en salsa verde		Escalope de pollo a la miel		Abadejo en salsa de zanahoria		Tortilla de patata con ensalada	
Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten	
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca	
Arroz con salsa de tomate natural	19	Crema de zanahorias	20	Acelgas con patatas	21	Sopa de ave con fideos singluten ni huevo	22	Patatas guisadas	23
Caballa en escabeche		Guiso de ternera		Tortilla de patata con ensalada		Garbanzos estofados		Merluza en salsa verde	
Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten	
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca	
Pastas sin glute ni huevo con salsa de tomate	26	Crema de calabaza	27	Alubias blancas estofadas	28	Sopa de ave con fideos sin gluten ni huevo	29	Acelgas con patatas	30
Merluza en salsa de curry		Filete de jamón al horno con patatas		Abadejo con tomate		Tortilla de patata con ensalada		Guiso de pollo	
Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten	
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca	

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1		2	
						<i>FESTIVO</i>		<i>NO LECTIVO</i>	
Crema de verduras	5	Alubias blancas estofadas	6	Crema de calabacín	7	Sopa de verduras	8	Arroz a banda	9
Tortilla francesa con ensalada		Crujiente de bacalao		Macarrones con verduras		Garbanzos estofados		Merluza al horno con ajo y perejil	
Pan del día		Pan del día		Pan del día		Pan del día		Pan del día	
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Yogur	
Crema de brócoli	12	Lazos aglio e olio	13	Lentejas estofadas	14	Alubias pintas con arroz	15	Repollo al ajoarriero	16
Tortilla francesa con lechuga		Merluza en salsa verde		Tortilla francesa		Abadejo en salsa de puerros		Tortilla de patata con ensalada	
Pan del día		Pan del día		Pan del día		Pan del día		Pan del día	
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Yogur	
Arroz con salsa de tomate natural	19	Crema de zanahorias	20	Lentejas a la hortelana	21	Sopa de verduras	22	Patatas guisadas	23
Caballa en escabeche		Abadejo con cebolla		Tortilla de patata con ensalada		Garbanzos estofados		Merluza en salsa verde	
Pan del día		Pan del día		Pan del día		Pan del día		Pan del día	
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Yogur	
Macarrones con salsa de tomate	26	Crema de calabaza	27	Alubias blancas estofadas	28	Sopa de verduras	29	Lentejas estofadas	30
Merluza en salsa de curry		Fogonero con tomate		Abadejo con tomate		Tortilla de patata con ensalada		Fogonero con tomate	
Pan del día		Pan del día		Pan del día		Pan del día		Pan del día	
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Yogur	

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1		2	
						<i>FESTIVO</i>		<i>NO LECTIVO</i>	
Crema de verduras	5	Alubias blancas estofadas	6	Crema de calabacín	7	Sopa de cocido con fideos sin gluten ni huevo	8	Arroz a banda	9
Tortilla francesa de york con ensalada		Crujiente de bacalao		Estofado de cerdo		Garbanzos estofados		Merluza al horno con ajo y perejil	
Pan del día		Pan del día		Pan del día		Pan del día		Pan del día	
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Yogur	
Crema de brócoli	12	Pasta sin gluten ni huevo en salsa de tomate	13	Lentejas estofadas	14	Alubias pintas con arroz	15	Repollo al ajoarriero	16
Hamburguesa mixta al horno con lechuga		Merluza en salsa verde		Escalope de pollo a la miel		Abadejo en salsa de puerros		Tortilla de patata con ensalada	
Pan del día		Pan del día		Pan del día		Pan del día		Pan del día	
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Yogur	
Arroz con salsa de tomate natural	19	Crema de zanahorias	20	Lentejas a la hortelana	21	Sopa de cocido con fideos sin gluten ni huevo	22	Patatas guisadas	23
Caballa en escabeche		Guiso de ternera		Tortilla de patata con ensalada		Cocido completo		Merluza en salsa verde	
Pan del día		Pan del día		Pan del día		Pan del día		Pan del día	
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Yogur	
Pasta sin gluten ni huevo en salsa de tomate	26	Crema de calabaza	27	Alubias blancas estofadas	28	Sopa de ave con fideos sin gluten ni huevo	29	Lentejas estofadas	30
Merluza al horno con patatas		Albóndigas mixtas en salsa		Abadejo con tomate y ensalada de lechuga		Tortilla de patata con ensalada		Guiso de pollo	
Pan del día		Pan del día		Pan del día		Pan del día		Pan del día	
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Yogur	

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

1

2

FESTIVO
NO LECTIVO

Crema de verduras 5

Tortilla francesa de york con ensalada

Pan del día

Fruta fresca

Alubias blancas estofadas 6

Crujiente de bacalao con lechuga

Pan del día

Fruta fresca

Crema de calabacín 7

Estofado de cerdo

Pan del día

Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos 8

Cocido completo

Pan del día

Fruta fresca

Arroz a banda 9

Merluza al horno con ajo y perejil

Pan del día

Yogur

Crema de brócoli 12

Hamburguesa mixta al horno con lechuga

Pan del día

Fruta fresca

Lazos aglio e olio 13

Merluza en salsa verde

Pan del día

Fruta fresca

Garbanzos estofados 14

Escalope de pollo a la miel

Pan del día

Fruta fresca

Alubias pintas con arroz 15

Abadejo en salsa de puerros

Pan del día

Fruta fresca

Repollo al ajoarriero 16

Tortilla de patata con ensalada

Pan del día

Yogur

Arroz con salsa de tomate natural 19

Caballa en escabeche

Pan del día

Fruta fresca

Crema de zanahorias 20

Guiso de ternera

Pan del día

Fruta fresca

Garbanzos estofados 21

Tortilla de patata con ensalada

Pan del día

Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos 22

Cocido completo

Pan del día

Fruta fresca

Patatas a la riojana 23

Merluza en salsa verde

Pan del día

Yogur

Macarrones con salsa de tomate 26

Merluza en salsa de curry

Pan del día

Fruta fresca

Crema de calabaza 27

Albóndigas mixtas en salsa

Pan del día

Fruta fresca

Fabada asturiana 28

Abadejo con tomate

Pan del día

Fruta fresca

Sopa de ave con fideos 29

Tortilla de patata con ensalada

Pan del día

Fruta fresca

Garbanzos estofados 30

Guiso de pollo

Pan del día

Yogur

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1		2	
						<i>FESTIVO</i>		<i>NO LECTIVO</i>	
Crema de verduras	5	Triturado de verduras y alubias	6	Crema de calabacín	7	Triturado de patata, zanahoria y calabacín	8	Triturado de zanahorias y arroz	9
Triturado de verduras y huevo		Triturado de zanahoria y pescado		Triturado de verduras y cabecero de magro		Triturado de verduras y garbanzos		Triturado de calabacín y pescado	
Pan		Pan		Pan		Pan		Pan	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Yogur	
Crema de brócoli	12	Crema de judias verdes	13	Triturado de verduras y lentejas	14	Triturado de verduras y alubias	15	Crema de verduras	16
Triturado de calabacín, zanahoria y pavo		Triturado de calabacín y pescado		Triturado de verduras y pollo		Triturado de calabacín y pescado		Triturado de verduras y huevo	
Pan		Pan		Pan		Pan		Pan	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Yogur	
Triturado de zanahorias y arroz	19	Triturado de verduras y lentejas	20	Crema de zanahorias	21	Triturado de patata, zanahoria y calabacín	22	Crema de patata	23
Triturado de zanahoria y pescado		Triturado de verduras y huevo		Triturado de verduras y pollo		Triturado de verduras y garbanzos		Triturado de calabacín y pescado	
Pan		Pan		Pan		Pan		Pan	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Yogur	
Crema de puerro y zanahoria	26	Crema de calabaza	27	Triturado de verduras y alubias	28	Triturado de patata, zanahoria y calabacín	29	Triturado de verduras y lentejas	30
Triturado de verduras y pescado		Triturado de verduras y lomo		Triturado de zanahoria y pescado		Triturado de verduras y huevo		Triturado de verduras y pollo	
Pan		Pan		Pan		Pan		Pan	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Yogur	

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1		2	
						<i>FESTIVO</i>		<i>NO LECTIVO</i>	
Acelgas salteadas sin ajo ni patata	5	Brócoli salteado sin ajo ni patata	6	Repollo salteado sin ajo ni patata	7	Sopa de ave con fideos sin gluten ni huevo	8	Arroz en blanco sin ajo	9
Escalope de pollo al horno sin ajo		Cinta de lomo fresca al horno sin ajo		Pechuga de pavo al horno sin ajo		Cinta de lomo fresca al horno sin ajo		Filete de ternera al horno sin ajo	
Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten	
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca	
Brócoli salteado sin ajo ni patata	12	Pasta sin gluten ni huevo en blanco	13	Acelgas salteadas sin ajo ni patata	14	Pasta sin gluten ni huevo en blanco	15	Repollo salteado sin ajo ni patata	16
Filete de ternera al horno sin ajo		Pechuga de pavo al horno sin ajo		Escalope de pollo al horno sin ajo		Cinta de lomo fresca al horno sin ajo		Filete de magro al horno sin ajo	
Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten	
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca	
Arroz en blanco sin ajo	19	Zanahorias salteadas sin ajo	20	Acelgas salteadas sin ajo ni patata	21	Sopa de ave con fideos sin gluten ni huevo	22	Brócoli salteado sin ajo ni patata	23
Cinta de lomo fresca al horno sin ajo		Filete de ternera al horno sin ajo		Filete de magro al horno sin ajo		Cinta de lomo fresca al horno sin ajo		Pechuga de pavo al horno sin patata	
Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten	
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca	
Pasta sin gluten ni huevo en blanco	26	Repollo salteado sin ajo ni patata	27	Brócoli saltedado sin ajo ni patata	28	Sopa de ave con fideos sin gluten ni huevo	29	Acelgas salteadas sin ajo ni patata	30
Filete de ternera al horno sin ajo		Pechuga de pavo al horno sin ajo		Cinta de lomo fresca al horno sin ajo		Filete de magro al horno sin ajo		Escalope de pollo al horno sin ajo	
Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten		Pan sin gluten	
Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca		Fruta fresca	

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:

