

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 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...
<i>verdura</i>	<i>pasta/arroz</i>
<i>pasta/arroz</i>	<i>verdura</i>
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>pasta/arroz</i>

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
<i>huevo</i>	<i>carne</i> <i>pescado</i>
<i>pescado</i>	<i>huevo</i> <i>carne</i>
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>huevo</i>
<i>carne</i>	<i>huevo</i> <i>pescado</i>

POSTRE

<i>fruta</i>	<i>lácteo</i>
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3
Crema de verduras
Pollo asado
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

4
Ensalada de pasta s/trazas de soja con queso
Filete de pollo al horno
Lechuga y tomate
Pan/ fruta fresca

5
Fideos guisados s/trazas de soja
Revuelto de bacalao con patatas
Lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

6
Arroz salteado con maíz y zanahoria
Merluza a la bilbaina
Lechuga y aceitunas

Pan/ Fruta fresca

7
Crema de puerro
Ragout de ternera
Patatas dado al ajillo

Pan/ Yogur

10
VA POR VOSOTROS
MENU SELECCIONADO POR LOS ALUMNOS
ALUMNOS DE 6º DE PRIMARIA
Macarrones s/trazas de soja con salsa de tomate
Lomo rebozado casero (sin alérgenos) con patatas
Postre especial sin alérgenos

11
Brócoli con tomate
Jamonicitos de pollo en pepitoria

Daditos de patatas
Pan/ Fruta fresca

12
Espaguetis s/trazas de soja salteados con verduras (sin legumbres)
Cinta de lomo al horno
Lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

13
Crema de verduras y hortalizas
Pechuga de pollo a la plancha
Patatas fritas
Lechuga y tomate
Pan/ Fruta fresca

14
Ensalada de arroz con lechuga, huevo y aceitunas
Filete de gallo con ajo y perejil
Lechuga y maíz
Pan/ Yogur

17
Macarrones s/trazas de soja salteados
Filete de pollo a la plancha con patatitas

Pan/ fruta fresca

18
Crema de verduras y hortalizas
Filete de caballa con tomate
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

19
Arroz con tomate
Lomo plancha
Patatas fritas

Pan/ fruta fresca

20
Ensalada de patata
Merluza en salsa
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

21
MENU ESPECIAL FIN DE CURSO
SIN ALÉRGENOS



24
VACACIONES DE VERANO

25
VACACIONES DE VERANO

26
VACACIONES DE VERANO

27
VACACIONES DE VERANO

28
VACACIONES DE VERANO

* Se eliminarán el pimiento rojo y verde en todas las elaboraciones

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3
Crema de verduras
Pollo asado
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

4
Ensalada de pasta con jamón york y queso
Escalope de pollo empanado
Lechuga y tomate
Pan/ fruta fresca

5
Fideos guisados
Revuelto de bacalao con patatas
Lechuga y maíz
Pan/ fruta fresca

6
Arroz tres delicias
Merluza a la bilbaina
Lechuga y aceitunas

Pan/ Fruta fresca

7
Crema de puerro
Ragout de ternera
Patatas dado al ajillo

Pan/ Yogur

10
VA POR VOSOTROS
MENU SELECCIONADO POR LOS ALUMNOS
ALUMNOS DE 6º DE PRIMARIA
Macarrones con salsa de tomate
Lomo rebozado casero (sin alérgenos) con patatas
Postre especial sin frutos secos

11
Judías verdes con tomate
Jamoncitos de pollo en pepitoria

Daditos de patatas
Pan/ Fruta fresca

12
Tallarines al wok
Cinta de lomo adobada al horno

Lechuga y zanahoria
Pan/ fruta fresca

13
Crema de verduras y hortalizas
Hamburguesa a la plancha (B. meat)
Patatas fritas
Lechuga y tomate
Pan/ Fruta fresca

14
Ensalada de arroz con lechuga, huevo, aceitunas y pavo
Filete de gallo con ajo y perejil
Lechuga y maíz
Pan/ Yogur

17
Macarrones salteados con York
Filete de pollo a la plancha con patatitas

Pan/ fruta fresca

18
Crema de verduras y hortalizas
Filete de caballa con tomate
Lechuga y zanahoria

Pan/ fruta fresca

19
Arroz con tomate
Fritura variada
Patatas fritas

Pan/ fruta fresca

20
Ensalada alemana
Merluza en salsa verde
Lechuga y maíz

Pan/ fruta fresca

21
MENU ESPECIAL FIN DE CURSO
SIN ALÉRGENOS



24
VACACIONES DE VERANO

25
VACACIONES DE VERANO

26
VACACIONES DE VERANO

27
VACACIONES DE VERANO

28
VACACIONES DE VERANO

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3
Garbanzos estofados
Pollo asado

4
Ensalada de pasta con jamón york y queso
Escalope de pollo empanado

5
Fideos guisados
Revuelto de bacalao con patatas

6
Arroz salteado con maíz y tortilla
Merluza a la bilbaina

7
Champiñones salteados
Ragout de ternera
Patatas dado al ajillo

Pan/ fruta fresca*

Pan/ fruta fresca*

Pan/ fruta fresca*

Pan/ fruta fresca*

Pan/ Yogur

10
VA POR VOSOTROS
MENU SELECCIONADO POR LOS ALUMNOS
ALUMNOS DE 6º DE PRIMARIA
Macarrones con salsa de tomate
Lomo rebozado casero (sin alérgenos) con patatas
Postre especial sin frutos secos

11
Ensalada de alubias
Jamoncitos de pollo en pepitoria

12
Tallarines al ajillo
Cinta de lomo adobada al horno

13
Sopa de ave
Hamburguesa a la plancha (B. meat)
Patatas fritas

14
Ensalada de arroz con huevo, aceitunas y pavo
Filete de gallo con ajo y perejil

Daditos de patatas
Pan/ fruta fresca*

Pan/ fruta fresca*

Pan/ fruta fresca*

Pan/ Yogur

17
Macarrones salteados con York
Filete de pollo a la plancha con patatitas

18
Sopa de pollo
Filete de caballa con tomate

19
Arroz con tomate
Fritura variada
Patatas fritas

20
Ensalada alemana
Merluza a la plancha

21
MENU ESPECIAL FIN DE CURSO
SIN ALÉRGENOS

Pan/ fruta fresca*

Pan/ fruta fresca*

Pan/ fruta fresca*

Pan/ fruta fresca*



24
VACACIONES DE VERANO

25
VACACIONES DE VERANO

26
VACACIONES DE VERANO

27
VACACIONES DE VERANO

28
VACACIONES DE VERANO

* Se eliminarán las verduras y hortalizas en todas las elaboraciones

***Toda la fruta se consumirá pelada**

" El valor nutricional está referido al rango de edad de 6 a 9 años "