

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



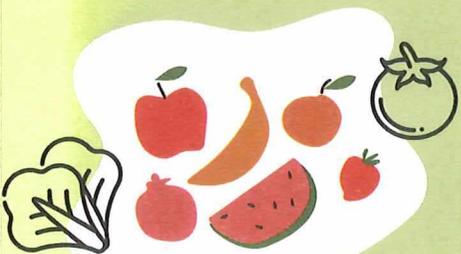
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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...
🍆	🍝
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
🥬	🥚
legumbres	huevo
🍖	🍆
carne	verdura
	🥚
	huevo
	🐟
	pescado

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:





**LUNES**

**3**

**MARTES**

**4**

**MIERCOLES**

**5**

**JUEVES**

**6**

**VIERNES**

**7**

NO LECTIVO

Macarrones sin gluten con verduras en salsa de tomate

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan sin gluten y Fruta fresca

Garbanzos estofados

Merluza al gratén

Ensalada de lechuga y maíz

Pan sin gluten y Yogur sabor

Crema de calabaza

Contramuslo de pollo con reducción de pimiento y tomate  
Patatas fritas

Pan sin gluten y Fruta fresca

Arroz con verduras

Abadejo al horno

Ensalada de lechuga y tomate

Pan sin gluten y Fruta fresca

**LUNES**

**10**

**MARTES**

**11**

**MIERCOLES**

**12**

**JUEVES**

**13**

**VIERNES**

**14**

Crema de calabacín

Filete de ternera a la plancha

Patatas dado

Pan sin gluten y Fruta fresca

Macarrones sin gluten a la napolitana

Merluza a la bilbaina

Ensalada de lechuga y maíz

Pan sin gluten y Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos sin gluten

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan sin gluten y Yogur sabor

Coliflor al ajoarriero

Filete de limanda al horno

Lechuga y brotes de soja

Pan sin gluten y Fruta fresca

Acelgas salteadas

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y tomate

Pan sin gluten y Fruta fresca

**LUNES**

**17**

**MARTES**

**18**

**MIERCOLES**

**19**

**JUEVES**

**20**

**VIERNES**

**21**

Arroz con salsa de tomate

Bacalao al horno

Ensalada de lechuga y maíz

Pan sin gluten y Fruta fresca

Crema de zanahoria

Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza

Patatas cocidas

Pan sin gluten y Fruta fresca

Alubias con verduras

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga y tomate

Pan sin gluten y Yogur sabor

Judías verdes con patatas al vapor

Cinta de lomo fresca a la plancha

Ensalada de lechuga y remolacha

Pan sin gluten y Fruta fresca

Macarrones sin gluten aglio-olio

Caballa en salsa napolitana

Zanahoria dado salteada

Pan sin gluten y Fruta fresca

**LUNES**

**24**

**MARTES**

**25**

**MIERCOLES**

**26**

**JUEVES**

**27**

**VIERNES**

**28**

Judías verdes con patatas al vapor

Abadejo al horno

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan sin gluten y Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos sin gluten

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Pan sin gluten y Fruta fresca

Coditos sin gluten con tomate

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan sin gluten y Yogur sabor

Crema de verduras y hortalizas

Cinta de lomo fresca a la plancha

Patatas fritas

Pan sin gluten y Fruta fresca

Espinacas salteadas

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y tomate

Pan sin gluten y Fruta fresca

**LUNES**

**31**

Menestra de verduras salteadas

Magro de cerdo al curry

Arroz blanco

Pan sin gluten y Fruta fresca

**LUNES**

**3**

**MARTES**

**4**

**MIÉRCOLES**

**5**

**JUEVES**

**6**

**VIERNES**

**7**

NO LECTIVO

Espirales con champiñones

Garbanzos estofados

Crema de calabaza

Arroz con verduras

Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria

Merluza al gratén  
Ensalada de lechuga y maíz

Pollo a la riojana  
Patatas fritas

Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur de soja

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**10**

**MARTES**

**11**

**MIÉRCOLES**

**12**

**JUEVES**

**13**

**VIERNES**

**14**

Crema de calabacín  
Filete de ternera a la plancha  
Patatas dado  
Pan y Fruta fresca

Macarrones napolitana  
Merluza a la bilbaina  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Pan y Yogur de soja

Coliflor al ajoarriero  
Limanda empanada  
Lechuga y brotes de soja  
Pan y Fruta fresca

Lentejas con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**17**

**MARTES**

**18**

**MIÉRCOLES**

**19**

**JUEVES**

**20**

**VIERNES**

**21**

Arroz con salsa de tomate  
Bacalao al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

Crema de zanahoria  
Jamoncitos de pollo al horno  
Patatas cocidas  
Pan y Fruta fresca

Alubias con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Yogur de soja

Judías verdes con patatas al vapor  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan y Fruta fresca

Lazos aglio-olio  
Caballa en salsa napolitana  
Zanahoria dado salteada  
Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**24**

**MARTES**

**25**

**MIÉRCOLES**

**26**

**JUEVES**

**27**

**VIERNES**

**28**

Judías verdes con patatas al vapor  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Pan y Fruta fresca

Coditos con tomate  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Pan y Yogur de soja

Crema de verduras y hortalizas  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Patatas fritas  
Pan y Fruta fresca

Lentejas con zanahoria  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**31**

Menestra de verduras salteadas  
Cinta de lomo con tomate  
Arroz blanco  
Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**3**

**MARTES**

**4**

**MIERCOLES**

**5**

**JUEVES**

**6**

**VIERNES**

**7**

NO LECTIVO

Espirales con champiñones

Garbanzos estofados

Crema de calabaza

Arroz con verduras

Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga y zanahoria

Merluza al gratén  
Ensalada de lechuga y maíz

Pollo a la riojana  
Patatas fritas

Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur de soja

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**10**

**MARTES**

**11**

**MIERCOLES**

**12**

**JUEVES**

**13**

**VIERNES**

**14**

Crema de calabacín

Macarrones napolitana

Sopa de ave con fideos

Coliflor al ajoarriero

Lentejas con verduras

Revuelto de huevo

Merluza a la bilbaina

Garbanzos con patata y pollo

Limanda empanada

Tortilla de patata y cebolla

Patatas dado

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Yogur de soja

Lechuga y brotes de soja

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**17**

**MARTES**

**18**

**MIERCOLES**

**19**

**JUEVES**

**20**

**VIERNES**

**21**

Arroz con salsa de tomate

Crema de zanahoria

Alubias con verduras

Judías verdes con patatas al vapor

Lazos aglio-olio

Bacalao al horno

Jamoncitos de pollo al horno

Tortilla francesa

Cinta de lomo fresca a la plancha

Caballa en salsa napolitana

Ensalada de lechuga y maíz

Patatas cocidas

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y remolacha

Zanahoria dado salteada

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur de soja

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**24**

**MARTES**

**25**

**MIERCOLES**

**26**

**JUEVES**

**27**

**VIERNES**

**28**

Judías verdes con patatas al vapor

Sopa de ave con fideos

Coditos con tomate

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas con zanahoria

Abadejo al horno

Garbanzos con patata y pollo

Merluza en salsa verde con guisantes

Cinta de lomo fresca a la plancha

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur de soja

Patatas fritas

Pan y Fruta fresca

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**31**

Menestra de verduras salteadas

Cinta de lomo con tomate

Arroz blanco

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**3**

**MARTES**

**4**

**MIÉRCOLES**

**5**

**JUEVES**

**6**

**VIERNES**

**7**

**NO LECTIVO**

Espirales con champiñones

Garbanzos estofados

Crema de calabaza

Arroz con verduras

Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria

Filete de merluza al horno  
Ensalada de lechuga y maíz

Pollo a la riojana  
Patatas fritas

Abadejo a la andaluza  
Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**10**

**MARTES**

**11**

**MIÉRCOLES**

**12**

**JUEVES**

**13**

**VIERNES**

**14**

Crema de calabacín  
Filete de ternera a la plancha  
Patatas dado  
Pan y Fruta fresca

Macarrones napolitana  
Merluza a la bilbaina  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Pan y Yogur sabor

Coliflor al ajoarriero  
Filete de limanda al horno  
Lechuga y brotes de soja  
Pan y Fruta fresca

Lentejas con verduras  
Salmón al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**17**

**MARTES**

**18**

**MIÉRCOLES**

**19**

**JUEVES**

**20**

**VIERNES**

**21**

Arroz con salsa de tomate  
Bacalao al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Pan y Fruta fresca

Crema de zanahoria  
Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza  
Patatas cocidas  
Pan y Fruta fresca

Alubias con verduras  
Ternera encebollada  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Yogur sabor

Judías verdes con patatas al vapor  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Pan y Fruta fresca

Lazos Bella aurora  
Caballa en salsa napolitana  
Zanahoria dado salteada  
Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**24**

**MARTES**

**25**

**MIÉRCOLES**

**26**

**JUEVES**

**27**

**VIERNES**

**28**

Judías verdes con patatas al vapor  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Pan y Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos  
Garbanzos con patata, col, pollo y ternera  
Pan y Fruta fresca

Coditos con tomate  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Pan y Yogur sabor

Crema de verduras y hortalizas  
Cinta de lomo fresca a la plancha  
Patatas fritas  
Pan y Fruta fresca

Lentejas con zanahoria  
Bacalao al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**31**

Menestra de verduras salteadas  
Magro de cerdo al curry  
Arroz blanco  
Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**3**

**MARTES**

**4**

**MIÉRCOLES**

**5**

**JUEVES**

**6**

**VIERNES**

**7**

**NO LECTIVO**

Espirales salteados con champiñones y york

Garbanzos estofados

Crema de calabaza

Arroz con verduras y salsa de soja

Tortilla francesa

Merluza al gratén

Pollo a la riojana

Abadejo a la andaluza

Ensalada de lechuga y zanahoria

Ensalada de lechuga y maíz

Patatas fritas

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**10**

**MARTES**

**11**

**MIÉRCOLES**

**12**

**JUEVES**

**13**

**VIERNES**

**14**

Crema de calabacín

Macarrones boloñesa

Sopa de cocido con fideos

Coliflor al ajoarriero

Lentejas con verduras

Albóndigas al chilindrón

Merluza a la bilbaina

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Limanda empanada

Tortilla de patata y cebolla

Patatas dado

Ensalada de lechuga y maíz

Lechuga y brotes de soja

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**17**

**MARTES**

**18**

**MIÉRCOLES**

**19**

**JUEVES**

**20**

**VIERNES**

**21**

Arroz con salsa de tomate

Crema de zanahoria

Alubias con chorizo

Judías verdes con patatas al vapor

Lazos aglio-olio

Bacalao a la romana

Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza

Tortilla francesa

Cinta de lomo adobado a la plancha

Caballa en salsa napolitana

Ensalada de lechuga y maíz

Patatas cocidas

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y remolacha

Zanahoria dado salteada

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**24**

**MARTES**

**25**

**MIÉRCOLES**

**26**

**JUEVES**

**27**

**VIERNES**

**28**

Judías verdes con patatas al vapor

Sopa de cocido con fideos

Coditos gratinados

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas con zanahoria

Calamar rabas rebozadas

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Merluza en salsa verde con guisantes

Hamburguesa en salsa de quesos

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**31**

Menestra de verduras salteadas

Magro de cerdo al curry

Arroz blanco

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**3**

**MARTES**

**4**

**MIERCOLES**

**5**

**JUEVES**

**6**

**VIERNES**

**7**

**NO LECTIVO**

Espirales salteados con champiñones y york

Garbanzos estofados

Crema de calabaza

Arroz con verduras y salsa de soja

Tortilla francesa

Pechuga de pavo al horno

Pollo a la riojana

Revuelto de queso

Ensalada de lechuga y zanahoria

Ensalada de lechuga y maíz

Patatas fritas

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**10**

**MARTES**

**11**

**MIERCOLES**

**12**

**JUEVES**

**13**

**VIERNES**

**14**

Crema de calabacín

Macarrones boloñesa

Sopa de cocido con fideos

Coliflor al ajoarriero

Lentejas con verduras

Albóndigas al chilindrón

Cinta de lomo fresca a la plancha

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Revuelto de queso

Tortilla de patata y cebolla

Patatas dado

Ensalada de lechuga y maíz

Pan y Yogur sabor

Lechuga y brotes de soja

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**17**

**MARTES**

**18**

**MIERCOLES**

**19**

**JUEVES**

**20**

**VIERNES**

**21**

Arroz con salsa de tomate

Crema de zanahoria

Alubias con chorizo

Judías verdes con patatas al vapor

Lazos Bella aurora

Ternera encebollada

Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza

Tortilla francesa

Cinta de lomo adobado a la plancha

Revuelto de huevo

Ensalada de lechuga y maíz

Patatas cocidas

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y remolacha

Zanahoria dado salteada

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**24**

**MARTES**

**25**

**MIERCOLES**

**26**

**JUEVES**

**27**

**VIERNES**

**28**

Judías verdes con patatas al vapor

Sopa de cocido con fideos

Coditos gratinados

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas con zanahoria

Pechuga de pollo a la plancha

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Tortilla francesa

Hamburguesa en salsa de quesos

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Pan y Fruta fresca

Guisantes salteados

Pan y Yogur sabor

Patatas fritas

Pan y Fruta fresca

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**31**

Menestra de verduras salteadas

Magro de cerdo al curry

Arroz blanco

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**3**

**MARTES**

**4**

**MIERCOLES**

**5**

**JUEVES**

**6**

**VIERNES**

**7**

**NO LECTIVO**

Espirales con champiñones

Garbanzos estofados

Crema de calabaza

Arroz con verduras y salsa de soja

Tortilla francesa

Merluza al gratén

Pollo a la riojana

Abadejo a la andaluza

Ensalada de lechuga y zanahoria

Ensalada de lechuga y maíz

Patatas fritas

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**10**

**MARTES**

**11**

**MIERCOLES**

**12**

**JUEVES**

**13**

**VIERNES**

**14**

Crema de calabacín

Macarrones napolitana

Sopa de ave con fideos

Coliflor al ajoarriero

Lentejas con verduras

Filete de ternera a la plancha

Merluza a la bilbaína

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Limanda empanada

Tortilla de patata y cebolla

Patatas dado

Ensalada de lechuga y maíz

Lechuga y brotes de soja

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**17**

**MARTES**

**18**

**MIERCOLES**

**19**

**JUEVES**

**20**

**VIERNES**

**21**

Arroz con salsa de tomate

Crema de zanahoria

Alubias con verduras

Judías verdes con patatas al vapor

Lazos Bella aurora

Bacalao a la romana

Jamonicitos de pollo en salsa ligera de mostaza

Tortilla francesa

Pechuga de pavo al horno

Caballa en salsa napolitana

Ensalada de lechuga y maíz

Patatas cocidas

Ensalada de lechuga y tomate

Ensalada de lechuga y remolacha

Zanahoria dado salteada

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**24**

**MARTES**

**25**

**MIERCOLES**

**26**

**JUEVES**

**27**

**VIERNES**

**28**

Judías verdes con patatas al vapor

Sopa de ave con fideos

Coditos gratinados

Crema de verduras y hortalizas

Lentejas con zanahoria

Abadejo al horno

Garbanzos con patata, col, pollo y ternera

Merluza en salsa verde con guisantes

Pechuga de pollo a la plancha

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga y zanahoria

Patatas fritas

Ensalada de lechuga y tomate

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

Pan y Yogur sabor

Pan y Fruta fresca

Pan y Fruta fresca

**LUNES**

**31**

Menestra de verduras salteadas

Jamonicitos de pollo al curry

Arroz blanco

Pan y Fruta fresca