

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

¡¡FELIZ
AÑO
NUEVO!!

05

FESTIVO

06

07

01

02

Risotto con parmesano (arroz integral) 12

Huevos con bechamel gratinados

Lechuga ECO y tomate

Pan blanco/integral y Yogur

Crema de verduras de temporada con parmesano

Hamburguesa mixta a la plancha

Alubias blancas salteadas con ajo y perejil

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

13

Lentejas ECO con verduras

Contramuslo de pollo a la plancha

Pisto de verduras

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

14

Arroz integral con salsa de tomate y albahaca

Croquetas al gusto

Lechuga y aceitunas (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

08

Tallarines ECO al pesto

Pescado fresco según mercado

Lechuga y maíz (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

09

Crema de garbanzos ECO con picatostes

Pollo al horno con limón

Champiñones salteados con ajo y perejil

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

09

Brócoli con patata al vapor

Lomo rebozado

Lechuga y aceitunas

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

16

Brócoli al vapor con aceite de oliva 19

Tortilla de patata y cebolla

Lechuga y maíz (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema de calabaza con parmesano 20

Pasta alla norma

-

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

20

Sopa de ave con arroz ECO

Pollo al horno

Patatas panaderas al horno

Pan blanco/integral y Yogur

21

Garbanzos ECO con verduras y pasas

Cinta de lomo a la plancha

Lechuga y zanahoria

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

22

Pasta ECO a la amatriciana

Pescado fresco según mercado

Lechuga y tomate

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

23

Crema de zanahoria con parmesano 26

Pasta ECO al ragú (bollofesa de carne)

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Arroz ECO con tomate 27

Calamares con patatas y guisantes

Lechuga y maíz

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

27

Alubias blancas estofadas con pistones

Tortilla de jamón dulce

Lechuga y aceitunas

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

28

Sopa de ave con pistones ECO

Milanesa de ternera

Lechuga y zanahoria

Pan blanco/integral y Yogur

29

Col salteada con patatas

Pescado fresco según mercado

Lechuga y tomate (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

30

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	 huevo
 legumbres	 verdura
 carne	 huevo
	 pescado

POSTRE

 fruta	 lácteo
---	--

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

¡¡FELIZ
AÑO
NUEVO!!

FESTIVO

05

06

07

01



Risotto con parmesano (arroz integral) 12

Huevos con bechamel gratinados

Lechuga ECO y tomate

Pan blanco/integral y Yogur

Crema de verduras de temporada con parmesano

Hamburguesa vegetal a la plancha

Alubias blancas salteadas con ajo y perejil

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

Lentejas ECO con verduras

Cous cous con calabacín y zanahoria

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Arroz integral con salsa de tomate y albahaca

Croquetas de espinacas

Lechuga y aceitunas (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema de garbanzos ECO con picatostes

Pasta con champiñones y guisantes

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Brócoli al vapor con aceite de oliva 19

Tortilla de patata y cebolla

Lechuga y maíz (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema de calabaza con parmesano 20

Pasta a la norma

-

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

Sopa de verduras con arroz ECO 21

Huevos gratinados

Patatas panaderas al horno

Pan blanco/integral y Yogur

Acelgas con patatas al vapor 22

Garbanzos ECO con verduras y pasas

-

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Pasta ECO con salsa de tomate 23

Hamburguesa vegetal a la plancha

Lechuga y tomate

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Crema de zanahoria con parmesano 26

Espirales ECO a la bolloñesa vegetal (verduras y soja texturizada)

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Arroz ECO con tomate 27

Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

Alubias blancas estofadas con pistones 28

Tortilla francesa

Pan ECO de centeno y Fruta fresca de temporada

Sopa minestrone con pistones ECO 29

Hamburguesa vegetal a la plancha

Lechuga y zanahoria

Pan blanco/integral y Yogur

Col salteada con patatas 30

Revuelto de huevo

Lechuga y tomate (aliño ECO)

Pan blanco/integral y Fruta fresca de temporada

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	 huevo
 legumbres	 verdura
 carne	 huevo
	 pescado

POSTRE

  fruta	 lácteo
---	--

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

¡¡FELIZ
AÑO
NUEVO!!

FESTIVO

05

06

07

01



Risotto con parmesano (arroz integral) 12

Huevos duros con salsa de tomate

Lechuga ECO y tomate

Pan sin gluten y Yogur natural

Crema de verduras de temporada con parmesano

Hamburguesa sin gluten, lactosa ni huevo a la plancha

Alubias blancas salteadas con ajo y perejil

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

13

Espinacas con patatas

Contramuslo de pollo a la plancha

Pisto de verduras

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

14

Pasta sin gluten al pesto

Pescado fresco según mercado

Lechuga y maíz (aliño ECO)

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

15

Brócoli con patata al vapor

Lomo rebozado (sin gluten)

Lechuga y aceitunas

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

16

Brócoli al vapor con aceite de oliva 19

Tortilla de patata y cebolla

Lechuga y maíz (aliño ECO)

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Crema de calabaza con parmesano

Pasta sin gluten a la norma

-

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

20

Sopa de ave con arroz ECO

Pollo al horno

Patatas panaderas al horno

Pan sin gluten y Yogur natural

21

Garbanzos ECO con verduras y pasas

Cinta de lomo a la plancha

Lechuga y zanahoria

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

22

Pasta sin gluten a la amatriciana (bacon sin gluten)

Pescado fresco según mercado

Lechuga y tomate

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

23

Crema de zanahoria con parmesano 26

Pasta sin gluten al ragú (carne picada sin gluten, lactosa ni huevo)

-

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

Arroz ECO con tomate

Calamares con patatas y guisantes

Lechuga y maíz

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

27

Alubias blancas estofadas con verduras

Tortilla francesa

Lechuga y aceitunas

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

28

Sopa de ave con pasta sin gluten

Milanesa de ternera (sin gluten)

Lechuga y zanahoria

Pan sin gluten y Yogur natural

29

Col salteada con patatas

Pescado fresco según mercado

Lechuga y tomate (aliño ECO)

Pan sin gluten y Fruta fresca de temporada

30

CREA TU RUTINA SALUDABLE EN FAMILIA



INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE



SIGUE CON UNA DIETA
SANA



HAZ ESTIRAMIENTOS
DIARIOS Y MEJORA TU
FLEXIBILIDAD



MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA



CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD



APROVECHA LAS FRUTAS Y
VERDURAS DE TEMPORADA



RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIEMPRE QUE PUEDES,
SUBE POR LAS ESCALERAS



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	 huevo
 legumbres	 verdura
 carne	 huevo
	 pescado

POSTRE

 fruta	 lácteo
---	--

Entidades colaboradoras:

