

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

Ensalada de verano (judías verdes, patatas, atún y huevo duro picado) **01**
 Escalope de cerdo empanado sin gluten
 Ensalada de lechuga y pepino
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Col con patatas salteada **02**
 Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas
 Lechuga y tomate
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Alubias blancas salteadas con cebolla y zanahoria **03**
 Tortilla de queso
 Lechuga y aceitunas
 Pan sin gluten y Yogur natural

Verdura tricolor **06**
 Albóndigas sin gluten, lactosa ni huevo con tomate
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Crema de calabacín **07**
 Garbanzos con salsa de tomate
 Pan sin gluten y Yogur natural

Paella de verduras **08**
 Merluza a la romana sin gluten
 Lechuga y aceitunas
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Espaguetis sin gluten con tomate **09**
 Tortilla de atún
 Lechuga y zanahoria
 Pan sin gluten y Fruta fresca

DIA DE LIBRE DISPOSICIÓN **10**

Arroz con salsa de tomate **13**
 Pechuga de pavo al horno
 Lechuga y maíz
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Crema de puerro y manzana al curry **14**
 Tortilla de patata y cebolla
 Lechuga y aceitunas
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Tallarines sin gluten aglio-olio **15**
 Hamburguesa sin gluten, lactosa ni huevo al horno
 Ensalada de tomate
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Risotto de calabaza **16**
 Bacalao al horno
 Pimientos rojos al horno
 Pan sin gluten y Yogur natural

Empedrado de garbanzos (tomate, cebolla y pimiento) **17**
 Contramuslo de pollo al horno
 Champiñones salteados con ajo y perejil
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahoria y puerro) **20**
 Salchichas sin gluten, lactosa ni huevo al horno
 Lechuga y aceitunas
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Garbanzos salteados con cebolla y jamón serrano **21**
 Pechuga de pavo con ajo y perejil
 Lechuga y maíz
 Pan sin gluten y Yogur natural

Arroz con zanahoria y calabacín **22**
 Salmón al horno
 Tomate aliñado con orégano
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Macarrones sin gluten con cebolla y champiñones **23**
 Tortilla francesa
 Lechuga y zanahoria
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Ensalada Griega (lechuga, tomate, aceitunas y queso fresco) **24**
 Pollo con salsa de zanahorias
 Patatas fritas
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Sopa de ave con fideos sin gluten **27**
 Filete de pavo en salsa de verduras
 Patatas panadera al horno
 Pan sin gluten y Fruta fresca

Empedrado de alubias con atún (tomate, cebolla y pimiento) **28**
 Tortilla de patata y calabacín
 Lechuga y zanahoria
 Pan sin gluten y Fruta fresca

MENÚ BANGLADESH **29**
 Arroz con zanahoria y calabacín
 Shingara s/gluten (pollo crujiente s/gluten)
 Ensalada de tomate
 Pan sin gluten y Yogur natural

Espirales sin gluten con tomate **30**
 Filete de merluza al horno
 Lechuga y aceitunas
 Pan sin gluten y Fruta fresca

MENÚ CASTANYADA **31**
 Crema de calabaza
 Albóndigas sin gluten, lactosa ni huevo con champiñones
 Pan sin gluten y 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 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 | huevo carne |
| legumbres | verdura huevo |
| carne | huevo pescado |

POSTRE

| | |
|-------|--------|
| fruta | lácteo |
|-------|--------|

Entidades colaboradoras:

