

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>* Los purés se elaborarán con las siguientes verduras: calabacín, calabaza, zanahoria, judía verde, puerro, tomate y cebolla. Hasta los 12 meses, no se introducirán las espinacas ni las acelgas, por su contenido en nitratos. A partir del año, no se pondrá más de media ración al día de estas verduras.</p>		1	2 TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y CERDO FRUTAS VARIADAS DE TEMPORADA	3 TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y LENTEJAS (1) FRUTAS VARIADAS DE TEMPORADA
6 TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y BACALAO (4) FRUTAS VARIADAS DE TEMPORADA	7 TRITURADO DE VERDURAS*, ARROZ Y HUEVO (3) FRUTAS VARIADAS DE TEMPORADA	8 TRITURADO DE VERDURAS*, ALUBIA BLANCA Y PESCADO BLANCO (4) FRUTAS VARIADAS DE TEMPORADA	9 TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y TERNERA (1, 3) FRUTAS VARIADAS DE TEMPORADA	10 TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y POLLO FRUTAS VARIADAS DE TEMPORADA
13 TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y HUEVO (3) FRUTAS VARIADAS DE TEMPORADA	14 TRITURADO DE VERDURAS*, GARBANZOS Y POLLO FRUTAS VARIADAS DE TEMPORADA	15 TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y MAGRO FRUTAS VARIADAS DE TEMPORADA	16 TRITURADO DE VERDURAS*, ARROZ Y PESCADO BLANCO (4) FRUTAS VARIADAS DE TEMPORADA	17 TRITURADO DE VERDURAS*, ALUBIAS BLANCAS Y POLLO FRUTAS VARIADAS DE TEMPORADA
20 TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y HUEVO (1, 3) FRUTAS VARIADAS DE TEMPORADA	21 TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y PESCADO BLANCO (3) FRUTAS VARIADAS DE TEMPORADA	22 TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y POLLO FRUTAS VARIADAS DE TEMPORADA	23 TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y TERNERA FRUTAS VARIADAS DE TEMPORADA	24 TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y PESCADO BLANCO (4) FRUTAS VARIADAS DE TEMPORADA
27 TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y HUEVO (1, 3) FRUTAS VARIADAS DE TEMPORADA	28 TRITURADO DE VERDURAS*, ALUBIAS Y SALMON (4) FRUTAS VARIADAS DE TEMPORADA	29 TRITURADO DE VERDURAS*, PATATA Y POLLO FRUTAS VARIADAS DE TEMPORADA	30 TRITURADO DE VERDURAS*, GARBANZOS Y PESCADO BLANCO (4) FRUTAS VARIADAS DE TEMPORADA	31 TRITURADO DE VERDURAS*, ARROZ Y CERDO FRUTAS VARIADAS DE TEMPORADA



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 >	patata/ arroz
patata/ arroz >	verdura
legumbres >	verdura
	patata/ arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo >	carne
	carne
pesado >	huevo
	verdura
legumbres >	huevo
	huevo
carne >	huevo

POSTRE

fruta	lácteos

Entidades colaboradoras:

