



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	1 VIERNES
4 LUNES	5 MARTES	6 MIÉRCOLES	7 JUEVES	8 VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> Arroz tres delicias (guisantes, tortilla y gambas) Albóndigas en salsa española Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas con verduras Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural ECO sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Macarrones integrales con tomate casero y queso Estofado de pavo Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de espinacas Garbanzos con berza Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Brócoli con patata Palometa con salsa de tomate casero Fruta fresca
11 LUNES	12 MARTES	13 MIÉRCOLES	14 JUEVES	15 VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> Puré de calabacín Merluza al horno con patata panadera Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Pochas con verduras Huevos cocidos con bechamel y queso Yogur natural sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos) Lentejas estofadas con verduras Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta a la carbonara Alitas de pollo marinadas con lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas con verduras Bacalao al ajoarriero Fruta fresca
18 LUNES	19 MARTES	20 MIÉRCOLES	21 JUEVES	22 VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> Brócoli al ajillo Merluza al horno con refrito de ajos Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Acelgas con refrito de ajo y jamón Lentejas con arroz integral y verduras Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta con verduras y queso fundido Pollo asado con champiñones Yogur natural ECO sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Menestra de verduras Bacalao rebozado con limón Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Alubias rojas con berza Tortilla de patata con ensalada de lechuga Fruta fresca
25 LUNES	26 MARTES	27 MIÉRCOLES	28 JUEVES	29 VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahoria Lentejas estofadas con quinoa y verduras Fruta fresca 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con tomate frito casero Jamoncitos de pollo al ajillo con lechuga y zanahoria rallada Yogur natural sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Potaje de garbanzos con verduras Filete de merluza en salsa de puerros Fruta fresca 	<p>SANIFIESTA</p> <ul style="list-style-type: none"> Macarrones con tomate Croquetas de jamón Helado 	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con patatas Anchoas rebozadas con ensalada de tomate y maíz Fruta fresca

Hábitos saludables



Dormir temprano y al menos 8-9 horas es fundamental: ayuda al cuerpo y a la mente a descansar adecuadamente, mejora la concentración en el aula y aporta la energía necesaria para afrontar el día con bienestar.



Realizar actividad física o moverse al menos 30 minutos al día: jugar, caminar, correr, bailar, nadar o ir en bicicleta contribuye a mejorar el estado de ánimo, la salud y la memoria.



Beber agua a lo largo del día: mantenerse bien hidratado es fundamental para el correcto funcionamiento del organismo; se recomienda limitar el consumo de refrescos y zumos azucarado



Reduce los ultra-procesados: limitar bollería industrial, snacks, comida rápida, bebidas azucaradas y bebidas energéticas



Comer despacio y masticar bien los alimentos: hacerlo con calma mejora la digestión, ayuda a sentirse saciado y previene molestias estomacales.

FRECUENCIAS de CONSUMO

VERDURAS 2 rac/día

LEGUMBRES 4-6 rac/sem

CEREALES 4-6 rac/día

Pasta, arroz, avena, cous cous

HUEVOS 3-4 rac/sem

CARNE 1-3 rac/sem

PESCADOS 1-3 rac/sem

FRUTAS 3 rac/día

LÁCTEOS 1-2 rac/día

CENAS COMPLEMENTARIAS

SI EN LA COMIDA COMEN: ► EN LA CENA PUEDEN COMER:

VERDURA + LEGUMBRE ► VERDURA o CEREAL INTEGRAL + CARNE o PESCADO o HUEVO

VERDURA + CARNE ► VERDURA o CEREAL INTEGRAL + HUEVO o PESCADO

VERDURA + PESCADO ► VERDURA o CEREAL INTEGRAL + CARNE o HUEVO

VERDURA + HUEVO ► VERDURA o CEREAL INTEGRAL + CARNE o PESCADO

CEREAL + CARNE ► VERDURA + HUEVO o PESCADO

CEREAL + PESCADO ► VERDURA + CARNE o HUEVO

CEREAL + HUEVO ► VERDURA + CARNE o PESCADO

LEGUMBRE + CARNE ► VERDURA + HUEVO o PESCADO

LEGUMBRE + PESCADO ► VERDURA + CARNE o HUEVO

LEGUMBRE + HUEVO ► VERDURA + CARNE o PESCADO

