



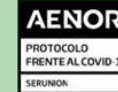
CRIT CALAMOCHA --- DIETA HALAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO Y ALMUERZO		Leche / Cacao Tostada con queso <hr/> Zumo de naranja y frutos secos	Leche / Cacao Pan tostado con mantequilla y mermelada <hr/> Yogur bebido y fruta	Leche / Cacao Tostada con queso <hr/> Fruta y galletas	Chocolate a la taza con pan <hr/> Yogur bebido y fruta
COMIDA	Espirales con salsa de tomate y queso rallado Merluza al horno a las finas hierbas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo HALAL al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada	PICNIC Bocado de tortilla de patata con queso Fruta de temporada y chocolatina	Acelgas con patatas y ajos saltados Pescado con salsa de cebolla Yogur de sabores	Ensalada variada Paella de pollo HALAL Flan de vainilla
MERIENDA	Bocado de crema de cacao	Yogur bebido y galletas	Bocado de membrillo	Fruta y frutos secos	
CENA	Judías verdes con patatas Tortilla francesa con ensalada de tomate natural Yogur de sabores	Sopa de verduras con pasta Pescado rebozado con pimientos Fruta de temporada	Crema de verduras de temporada Tilapia en salsa de tomate Yogur de sabores	Hamburguesa vegetal con queso completa con pan y patatas fritas Fruta de temporada	



CRIT CALAMOCHA --- DIETA HALAL

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:

