



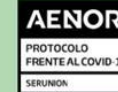
CRIET CALAMOCHA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO Y ALMUERZO		Leche / Cacao Tostada con pavo <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 al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada	PICNIC Bocado de tortilla de patata con queso y fiambre de pavo Fruta de temporada y chocolatina	Acelgas con patatas y ajos saltados Cinta de lomo con salsa de cebolla Yogur de sabores	Ensalada variada Paella de pollo Flan de vainilla
MERIENDA	Bocado de crema de cacao	Yogur bebido y galletas	Bocado de jamón	Fruta y frutos secos	
CENA	Judías verdes con patatas Cordon blue de pavo con ensalada de tomate natural Yogur de sabores	Sopa de verduras con pasta Salchichas frescas de Aragón al horno con pimientos Fruta de temporada	Crema de verduras de temporada Tilapia en salsa de tomate Yogur de sabores	Hamburguesa completa con pan y patatas fritas Fruta de temporada	



CRIT CALAMOCHA

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:

