

# 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:





# MENÚ

LUNES

MARZO 2023

MARTES

CAFETERIA MIÉRCOLES

HEVES Centro Educativo Zola Las Rozas

VIERNES

1  
 Calabacines rellenos  
 Guisantes salteados con jamón  
 Magro de cerdo en salsa  
 Fogonero en salsa  
 Patatas dado  
 Ensalada variada  
 Fruta fresca, yogur, pan \* y agua

2  
 Espárragos a la plancha  
 Ensalada de judías blancas  
 Salmón con salsa tárbara  
 Pollo al limón  
 Verduritas salteadas  
 Ensalada variada  
 Fruta fresca, pan \* y agua

3  
 Coliflor gratinada  
 Macarrones con verduras  
 Abadejo en salsa verde  
 Filete de ternera a la plancha  
 Ensalada variada  
 Champiñones  
 Fruta fresca, yogur, pan \* y agua

8  
 Ensalada capresse  
 Calabaza gratinada  
 Ragout de ternera en salsa  
 Jurel en salsa  
 Arroz integral  
 Champiñones  
 Fruta fresca, yogur, pan \* y agua

9  
 Patatas a la riojana  
 Ensaladilla rusa  
 Merluza a la romana  
 Pavo al ajillo  
 Ensalada variada  
 Guisantes salteados  
 Fruta fresca, pan \* y agua

10  
 Calabacín al horno  
 Espaguetis a la marinera  
 Tortilla de patatas  
 Chuletas a la plancha  
 Ensalada variada  
 Zanahoria baby salteada  
 Fruta fresca, yogur, pan \* y agua

15  
 Coditos carbonara  
 Alcachofas con jamón  
 Boquerones rebozados  
 Muslitos de pollo a la barbacoa  
 Ensalada variada  
 Calabacín salteado  
 Fruta fresca, yogur, pan \* y agua

16  
 Judías pintas con verduras  
 Espinacas salteadas con pasas  
 Huevos villaroy  
 Merluza a la plancha  
 Verduritas salteadas  
 Ensalada variada  
 Fruta fresca, pan \* y agua

17  
 ST PATRICK'S DAY  
 Irish soup  
 Bacon cabbage  
 Fish and chips  
 Irish stew  
 Apple Irish cake

22  
 Sopa de fideos  
 Repollo rehogado al pimentón  
 Complemento de cocido  
 Fritura variada  
 Ensalada variada  
 Fruta fresca, yogur, pan \* y agua

23  
 Coles de bruselas salteadas  
 Patatas gratinadas  
 Filete de merluza al horno  
 Filete de pollo a la plancha  
 Ensalada variada  
 Zanahorias baby  
 Fruta fresca, pan \* y agua

24  
 Espirales con tomate  
 Ensalada tropical  
 Rape en salsa de setas  
 Tortilla con queso  
 Maíz slateado  
 Verduras asadas  
 Fruta fresca, yogur, pan \* y agua

29  
 Calabaza asada  
 Arroz tres delicias  
 Lengüadina a la romana  
 Cardereta de cordero  
 Ensalada variada  
 Verduritas salteadas  
 Fruta fresca, yogur, pan \* y agua

30  
 Puré de guisantes y verduras  
 Tallarines con salsa de soja  
 Sardinas a la plancha  
 Alitas de pollo en salsa  
 Patatas panadera  
 Ensalada variada  
 Fruta fresca, pan \* y agua

31  
 NO LECTIVO

6  
 Arroz a banda  
 Menestra de verduras  
 Gallo san Pedro rebozado  
 Costillas asadas a la mostaza y miel  
 Ensalada variada  
 Patatas al vapor  
 Fruta fresca, pan \* y agua

7  
 Sopa de fideos  
 Repolo rehogado al pimentón  
 Complemento de cocido  
 Quesadillas con pico de gallo  
 Ensalada variada  
 Fruta fresca, pan \* y agua

13  
 Crema de verduras  
 Ensalada de judías verdes  
 Lomo de sajonia a la plancha  
 Calamares en su tinta  
 Patatas dado  
 Arroz saltreado  
 Fruta fresca, pan \* y agua

14  
 Lentejas "ECO" estofadas con verduras  
 Verduras asadas  
 Carrilleras estofadas  
 Bacalao vizcaína  
 Pisto  
 Ensalada variada  
 Fruta fresca, pan \* y agua

20  
 NO LECTIVO

21  
 Arroz "ECO" con pollo y verduras  
 Brócoli al tomillo  
 Libritos de lomo  
 Jurel al limón  
 Ensalada variada  
 Boniato salteado  
 Fruta fresca, pan \* y agua

27  
 Judías verdes salteadas  
 Cous cous con verduras  
 Hamburguesa barbacoa  
 Salmón al horno  
 Patatas dado  
 Ensalada variada  
 Fruta fresca, pan \* y agua

28  
 Lentejas "Eco" estofadas con verduras  
 Rollitos de espárragos y jamón york  
 Tortilla de patata y calabacín  
 Lomo a la plancha  
 Ensalada variada  
 Tomate provenzal  
 Fruta fresca, pan \* y agua