



La actividad física ayuda a fortalecer músculos y huesos, **mejora** el ánimo, **favorece** un buen descanso y también **estimula** la memoria y la concentración en los estudios.

No hace falta practicar un deporte complicado: bailar, correr, saltar o jugar al aire libre cuentan y hacen que el corazón se mantenga en forma. **Dedicar al menos una hora diaria a moverse** marca una gran diferencia en la salud

¿Sabías que saltar a la comba durante 10 minutos equivale a correr 30 minutos, y además mejora la coordinación y el equilibrio? ¡Muévete cada día, diviértete y cuida tu cuerpo y tu mente!

LUNES 2 Crema de calabacín y puerro Merluza al horno con limón y perejil	MARTES 3 Ensalada de tomate y aguacate Huevo frito	MIÉRCOLES 4 Crema de calabaza y zanahoria Pechuga de pollo al horno con especias	JUEVES 5 Sopa de estrellas Palometa en salsa	VIERNES 6 Brócoli al vapor con aceite de oliva Hamburguesa de ternera
LUNES 9 Crema de coliflor suave Merluza en salsa	MARTES 10 Ensalada de canónigos con nueces Tortilla de jamón	MIÉRCOLES 11 Crema de calabaza Huevos al plato	JUEVES 12 Arroz con tomate Salmón a la plancha	VIERNES 13 Ensalada mixta con zanahoria y maíz Solomillo de cerdo con manzana frita
LUNES 16 Sopa de fideos Brochetas de pavo y verduras al horno	MARTES 17 Ensalada de rúcula con tomate cherry Tortilla de calabacín	MIÉRCOLES 18 Coditos con tomate Dorada al papillote	JUEVES 19 Ensalada de pepino y yogur natural Revuelto de champiñones	VIERNES 20 Calabacín en tempura Pollo en salsa de soja
LUNES 23 Ensalada de tomate y queso Lubina al horno con patata y cebolla	MARTES 24 Crema de verduras Filete de pavo al curry	MIÉRCOLES 25 Ensalada de lechuga y manzana Atún a la plancha con pisto casero	JUEVES 26 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Tortilla de queso	VIERNES 27
LUNES 30	MARTES 31			

El menú basal se revisa y valora por especialistas con formación acreditada en Nutrición Humana y Dietética. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años. Cubriendo entre el 30-35 % de la ingesta diaria recomendada. Empresa acreditada con el Certificado ISO 9001 de Calidad. Todos los alumnos pueden repetir de primero y segundo plato. Podrán sustituir el lácteo por una pieza de fruta, así como repetir fruta siempre que quieran, vaya lácteo o fruta.

