

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 JUDIAS VERDES CON PATATA TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN SALTEADO PAN / FRUTA	2 LENTEJAS CON VERDURAS PALOMETA CON TOMATE Y PATATA PAN/ POSTRE LACTEO	3 CREMA DE VERDURAS CONTRAMUSLO DE POLLO A LA NARANJA PAN / FRUTA
6 GARBANZOS CON VERDURAS CAZUELA DE PESCADO CON PATATA Y ZANAHORIA PAN / FRUTA	7 MENESTRA CON REFRITO DE AJO FILETE DE MERLUZA ENCEBOLLADA PAN / FRUTA	8 PASTA CON TOMATE FOGONERO AL HORNO CON ZANAHORIA PAN / FRUTA	9 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN PAN/ POSTRE LACTEO	10 VERDURA TRICOLOR NUGGETS DE PESCADO PAN / FRUTA
13 FESTIVO	14 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ TORTILLA DE PATATA PAN / FRUTA	15 CREMA DE ZANAHORIA FILETE DE MERLUZA ENCEBOLLADA PAN / FRUTA	16 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS PALOMETA A LA MARINERA PAN/ POSTRE LACTEO	17 SOPA DE VERDURAS CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL JUGO PAN / FRUTA
20 GARBANZOS CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON TOMATE Y PATATA PAN / FRUTA	21 MENESTRA CON REFRITO DE AJO FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA PAN / FRUTA	22 LENTEJAS CON VERDURAS FOGONERO EN SALSA VERDE CON GUI SANTES PAN / FRUTA	23 PASTA CON ATÚN TORTILLA FRANCESA PAN/ POSTRE LACTEO	24 CREMA DE VERDURAS NUGGETS DE PESCADO PAN / FRUTA
27 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN PAN / FRUTA	28 ARROZ NAPOLITANA CAZUELA DE PESCADO CON PATATA Y ZANAHORIA PAN / FRUTA	29 SOPA DE VERDURAS NUGGETS DE PESCADO PAN / FRUTA	30 JUDIAS VERDES CON PATATA FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA PAN/ POSTRE LACTEO	31 CREMA DE ZANAHORIA FILETE DE MERLUZA ENCEBOLLADA PAN / FRUTA

¡MUÉVETE!

El ejercicio físico durante la infancia favorece positivamente el **desarrollo físico, psíquico y social**, además de la **motricidad**, el **equilibrio** y la **movilidad**.

Los niños de entre **5 y 17 años** deberían practicar un mínimo de **una hora diaria de actividad física**, a poder ser, aeróbica, como ir en bicicleta, jugar a fútbol o a baloncesto, patinar, correr...



En la medida de lo posible, debemos procurar que los niños vayan **al colegio caminando**.

Incorpora actividades de fuerza para fortalecer los músculos y los huesos, por ejemplo, hacer flexiones o abdominales, tirar de la cuerda...

Integra la actividad física en su día a día: procura que salga de paseo, colabore en las tareas de casa, suba y baje escaleras...

Motiva, apoya y comparte con tu hijo la práctica de deporte para que crezca activo y sano.

Intenta que **reduzca las horas dedicadas a actividades pasivas** como ver la TV o navegar por internet.

Ahora ya puedes descargar cada mes los menús escolares de tus hijos:

1. Regístrate en el **ÁREA PADRES** de nuestra página, www.elgustodecrecer.es
2. Accede con los datos de registro utilizados (e-mail y contraseña).



Programa

www.elgustodecrecer.es