

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

*En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias*

01

04

05

06

07

08

*Macarrones con tomate*

*Tortilla de patata*

*Yogur*

*Lentejas estofadas*

*Jamoncitos de pollo con lechuga*

*Fruta fresca*

11

12

13

14

15

*Judías verdes al ajoarriero*

*Calamares a la romana con mahonesa*

*Fruta fresca*

*Sopa de fideos*

*Cocido completo*

*Lácteo*

*Arroz a la zamorana*

*Tortilla francesa con lechuga*

*Fruta fresca*

*Patatas guisadas con bacon*

*Escalope de pollo al horno*

*Fruta fresca*

*Alubias blancas estofadas*

*Merluza empanada con lechuga*

*Lácteo*

18

19

20

21

22

*Lentejas estofadas*

*Tortilla de patata con lechuga*

*Lácteo*

*Coditos con salsa de tomate*

*Merluza a la crema con finas hierbas*

*Fruta fresca*

*Crema de calabacín*

*Contramuslo de pollo en salsa chilindrón*

*Yogur*

*Garbanzos estofados*

*Albóndigas de merluza en salsa verde*

*Fruta fresca*

*Sopa de letras*

*Filete ruso de ternera con tomate con lechuga*

*Fruta fresca*

25

26

27

28

29

*Crema de verduras*

*Lomo adobado a la plancha*

*Fruta fresca*

*Alubias blancas estofadas*

*Skipper de bacalao con lechuga*

*Yogur*

*Judías verdes con tomate*

*Tortilla francesa de jamón york*

*Fruta fresca*

*Sopa de fideos*

*Cocido completo*

*Fruta fresca*

*Arroz abanda*

*Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga*

*Lácteo*

# 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



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 CEN

### 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/arr

### SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖	🏠 ☾
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🍳	🍖
huevo	carne
🐟	🐟
pescado	pescad
🥕	🍳
legumbres	huevo
🍆	🍆
verdura	verdura
🍖	🍳
carne	huevo
	🐟
	pescad

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

