

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

02	03	04	05	06
Lentejas estofadas	Crema brócoli	Alubias pintas con arroz	Lazos aglio e olio	Repollo al ajoarriero
Hamburguesa mixta al horno con lechuga	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza	Merluza en salsa de puerros	Tortilla francesa con ensalada de tomate	Calamares romana con lechuga
Fruta fresca	Fruta fresca	Lácteo	Fruta fresca	Lácteo
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahorias	<b>FESTIVO FIESTA NACIONAL</b>	<b>NO LECTIVO DIA DEL DOCENTE</b>
Caballa en escabeche	Tortilla de patata con lechuga	Cordón blue con lechuga		
Fruta fresca	Fruta fresca	Lácteo		
16	17	18	19	20
Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Fabada asturiana	Macarrones con salsa de tomate	<b>"TIERRA DE SABOR"</b> Lentejas estofadas
Merluza en salsa de curry con lechuga	Albóndigas mixtas en salsa	Abadejo a la mediterránea	Tortilla de patatas con lechuga	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas con lechuga
Lácteo	Fruta fresca	Lácteo	Fruta fresca	 Fruta fresca
23	24	25	26	27
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Alubias blancas estofadas
Calamares a la romana con mahonesa	Cocido completo	Tortilla francesa con lechuga	Escalope de pollo al horno	Merluza empanada con lechuga
Lácteo	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Lácteo
30	31			30
Lentejas estofadas	Coditos con salsa de tomate			<b>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</b>
Tortilla de patata con rodaja de tomate	Merluza a las finas hierbas			
Fruta fresca	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 pescade
pescado	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescade

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

