

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| | | | | |
| <p style="text-align: right;">09</p> <p><i>Judías verdes con tomate</i></p> <p><i>Caballa al ajo arriero</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p style="text-align: right;">10</p> <p><i>Sopa de ave con fideos</i></p> <p><i>Garbanzos estofados</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p style="text-align: right;">11</p> <p><i>Crema parmentiere</i></p> <p><i>Chuleta Sajonia con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p style="text-align: right;">12</p> <p><i>Alubias blancas con calabaza</i></p> <p><i>Filete de merluza al horno con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p style="text-align: right;">13</p> <p><i>Arroz a la campesina</i></p> <p><i>Tortilla francesa con lechuga</i></p> <p><i>Yogur</i></p> |
| <p style="text-align: right;">16</p> <p><i>Lentejas con zanahoria</i></p> <p><i>Ragout de ternera</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p style="text-align: right;">17</p> <p><i>Coditos con salsa de tomate</i></p> <p><i>Merluza en salsa de zanahorias y lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p style="text-align: right;">18</p> <p><i>Menestra de verduras</i></p> <p><i>Tortilla francesa con ensalada de tomate</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p style="text-align: right;">19</p> <p><i>Garbanzos estofados</i></p> <p><i>Caballa al ajo arriero con lechuga</i></p> <p><i>Yogur</i></p> | <p style="text-align: right;">12</p> <p><i>Crema de calabacín</i></p> <p><i>Estofado de pavo a la jardinera</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p> |
| <p style="text-align: right;">23</p> <p><i>Alubias blancas estofadas</i></p> <p><i>Caballa en salsa de verduras</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p style="text-align: right;">24</p> <p><i>Patatas guisadas con verduras</i></p> <p><i>Cinta de lomo al horno</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p style="text-align: right;">25</p> <p><i>Paella mixta</i></p> <p><i>Tortilla francesa con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p style="text-align: right;">26</p> <p><i>Judías verdes con patatas</i></p> <p><i>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</i></p> <p><i>Yogur</i></p> | <p style="text-align: right;">27</p> <p><i>Sopa de ave con fideos</i></p> <p><i>Garbanzos estofados</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p> |
| <p style="text-align: right;">30</p> <p><i>Crema de verduras</i></p> <p><i>Tortilla francesa con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | <p style="text-align: right;">31</p> <p><i>Alubias pintas estofadas</i></p> <p><i>Merluza en salsa de verduras</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p> | | | <p><i>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</i></p> |

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



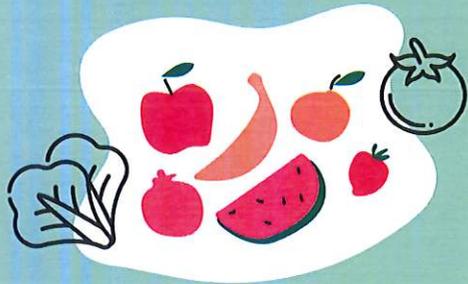
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



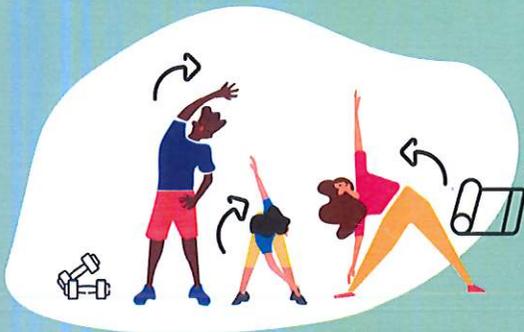
SIGUE CON UNA DIETA SANA



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 pescad |
| pescado | huevo carne |
| legumbres | verdura huevo |
| carne | huevo pescad |

POSTRE

| | |
|-------|--------|
| fruta | lácteo |
|-------|--------|

Entidades colaboradoras:

