

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>09</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Calamares a la romana con Mayonesa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Escalope de pollo al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Filete de merluza al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>13</p> <p>Arroz a la campesina</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Yogur</p>
<p>16</p> <p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Ragout de ternera</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Merluza a la crema con finas hierbas y lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Patatas con carne</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Caballa al ajo arriero con lechuga</p> <p>Yogur</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Estofado de pavo a la jardinera</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>23</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Caballa en salsa de verduras</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Cinta de lomo fresca a la normanda</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Paella mixta</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Yogur</p>	<p>27</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>30</p> <p>Marmitako</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Merluza al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>			<p>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</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 pescado
pescado	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescado

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:

