

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

09

Judías verdes con tomate  
Caballa al ajo arriero  
Fruta fresca

10

Sopa de ave con fideos  
Garbanzos estofados  
Fruta fresca

11

Crema parmentiere  
Filete lomo Sajonia con lechuga  
Fruta fresca

12

Alubias blancas con calabaza  
Filete de merluza al horno con lechuga  
Fruta fresca

13

Arroz a la campesina  
Filete de magro al horno con lechuga  
Yogur

16

Lentejas con zanahoria  
Ragout de ternera  
Fruta fresca

17

Pasta (sin gluten) con tomate  
Merluza a la crema con finas hierbas y lechuga  
Fruta fresca

18

Patatas con carne  
Escalope de pollo con ensalada de tomate  
Fruta fresca

19

Garbanzos estofados  
Caballa al ajo arriero con lechuga  
Yogur

12

Crema de calabacín  
Estofado de pavo a la jardinera  
Fruta fresca

23

Alubias blancas estofadas  
Caballa en salsa de verduras  
Fruta fresca

24

Patatas guisadas con verduras  
Cinta de lomo fresca a la normanda  
Fruta fresca

25

Paella mixta  
Filete de magro al horno con lechuga  
Fruta fresca

26

Judías verdes con patatas  
Filete de merluza al horno con ajo y perejil  
Yogur

27

Sopa de ave con fideos (sin huevo)  
Garbanzos estofados  
Fruta fresca

30

Marmitako  
Escalope de pollo con lechuga  
Fruta fresca

31

Alubias pintas estofados  
Merluza al horno con lechuga  
Fruta fresca

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

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



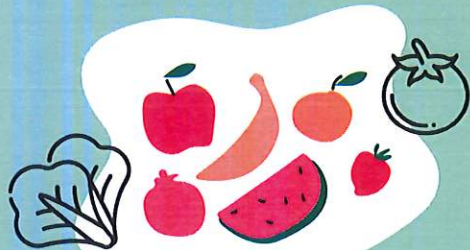
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



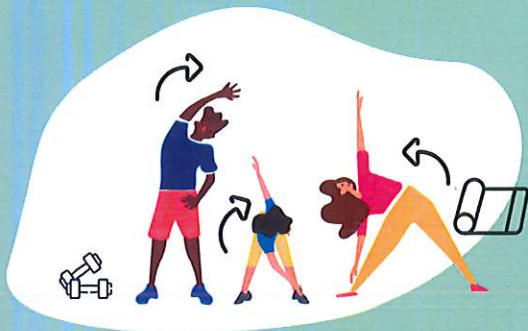
**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**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...
<b>verdura</b>	<b>pasta/arroz</b>
<b>pasta/arroz</b>	<b>verdura</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>pasta/arr</b>

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
<b>huevo</b>	<b>carne</b> <b>pescado</b>
<b>pescado</b>	<b>huevo</b> <b>carne</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>huevo</b>
<b>carne</b>	<b>huevo</b> <b>pescado</b>

### POSTRE

<b>fruta</b>	<b>lácteo</b>
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:

