

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

09

Judías verdes con tomate
Caballa al ajo arriero
Fruta fresca

10

Sopa de ave con fideos (sin huevo)
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
Jamoncitos de pollo al horno
Fruta fresca

17

Pasta (sin gluten) con tomate
Merluza en salsa de zanaho 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 en salsa de zanahorias 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...
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:

