

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>09</p> <p>Judías verdes con patata</p> <p>Caballa al ajo arriero</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin huevo)</p> <p>Garbanzos estofados (sin tomate)</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Alubias blancas con calabaza (sin tomate)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>13</p> <p>Arroz con champiñones</p> <p>Filete de magro al horno</p> <p>Yogur</p>
<p>16</p> <p>Lentejas con zanahoria (sin tomate)</p> <p>Jamoncito de pollo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate</p> <p>Merluza a la crema con finas hierbas y lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Patatas guisadas (sin tomate)</p> <p>Escalope de pollo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Garbanzos estofados (sin tomate)</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Cinta de lomo al horno</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>23</p> <p>Alubias blancas estofadas (sin tomate)</p> <p>Caballa en salsa de verduras</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Patatas guisadas (sin tomate)</p> <p>Cinta de lomo al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Arroz con champiñones</p> <p>Filete de magro al horno</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 (sin huevo)</p> <p>Garbanzos estofados (sin tomate)</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>30</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Escalope de pollo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>Espinacas rehogadas</p> <p>Merluza en salsa de zanahorias</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:

