

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| | | <p>01 Crema brócoli Guiso de pavo estofado Yogur soja</p> | <p>02 Lentejas estofadas Cinta de lomo al horno con lechuga Fruta fresca</p> | <p>03 Lazos con salsa de tomate Fogonero en salsa con pimientos Fruta fresca</p> |
| <p>06 Patatas guisadas Pechuga de pavo con lechuga Fruta fresca</p> | <p>07 Lentejas a la hortelana Filete de merluza al horno con lechuga y maíz Fruta fresca</p> | <p>08 Arroz a banda Tortilla de patatas con ensalada de tomate Yogur soja</p> | <p>09 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca</p> | <p>10 Crema de zanahoria Caballa en salsa de verduras Fruta fresca</p> |
| <p>13 Patatas guisadas con verduras Abadejo a la mediterránea Fruta fresca</p> | <p>14 Alubias blancas estofadas Revuelto de huevo con patata y lechuga Fruta fresca</p> | <p>15 Crema de calabaza Filete de jamón al horno Fruta fresca</p> | <p>16 Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa de zanahoria Yogur soja</p> | <p>17 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas con lechuga Fruta fresca</p> |
| <p>20 NO LECTIVO CARNAVAL </p> | <p>21 NO LECTIVO CARNAVAL</p> | <p>22 Crema parmentiere Escalope de pollo al horno con lechuga Fruta fresca</p> | <p>23 Alubias blancas con calabaza Filete de merluza al horno Yogur soja</p> | <p>24 Arroz a la campesina Tortilla de patata con ensalada de tomate Fruta fresca</p> |
| <p>27 Lentejas con Zanahoria Jamoncito de pollo al horno Fruta fresca</p> | <p>28 Coditos con salsa de tomate Merluza en salsa de zanahorias 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:

