

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



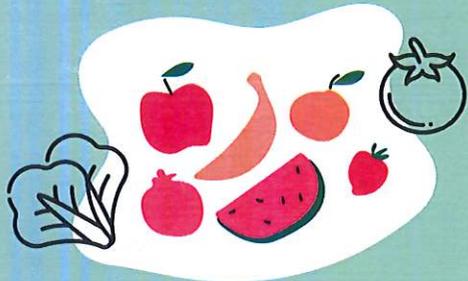
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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:

