


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | <p>01<br/>Crema brócoli<br/>Guiso de pavo estofado<br/>Yogur</p>                            | <p>02<br/>Lentejas estofadas<br/>Hamburguesa mixta al horno con lechuga<br/>Fruta fresca</p> | <p>03<br/>Lazos con salsa de tomate<br/>Fogonero en salsa con pimientos<br/>Fruta fresca</p>   |
| <p>06<br/>Patatas guisadas<br/>Cordón bleu con lechuga<br/>Fruta fresca</p>  | <p>07<br/>Lentejas a la hortelana<br/>Filete de merluza al horno con lechuga y maíz<br/>Fruta fresca</p> | <p>08<br/>Arroz a banda<br/>Tortilla de patatas con ensalada de tomate<br/>Yogur</p>        | <p>09<br/>Sopa de ave con fideos<br/>Garbanzos estofados<br/>Fruta fresca</p>                | <p>10<br/>Crema de zanahorias<br/>Caballa en salsa de verduras<br/>Fruta fresca</p>  |
| <p>13<br/>Patatas guisadas con verduras<br/>Abadejo a la mediterránea<br/>Fruta fresca</p>                                   | <p>14<br/>Alubias blancas estofadas<br/>Revuelto de huevo con patata y lechuga<br/>Fruta fresca</p>      | <p>15<br/>Crema de calabaza<br/>Albóndigas mixtas en salsa<br/>Fruta fresca</p>             | <p>16<br/>Macarrones con salsa de tomate<br/>Merluza en salsa de zanahoria<br/>Yogur</p>     | <p>17<br/>Lentejas estofadas<br/>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas con lechuga<br/>Fruta fresca</p>   |
| <p>20<br/>NO LECTIVO<br/>CARNAVAL<br/></p> | <p>21<br/>NO LECTIVO<br/>CARNAVAL</p>  | <p>22<br/>Crema parmentiere<br/>Escalope de pollo al horno con lechuga<br/>Fruta fresca</p> | <p>23<br/>Alubias blancas con calabaza<br/>Filete de merluza al horno<br/>Yogur</p>          | <p>24<br/>Arroz a la campesina<br/>Tortilla de patata con ensalada de tomate<br/>Fruta fresca</p>  |
| <p>27<br/>Lentejas con Zanahoria<br/>Ragout de ternera<br/>Fruta fresca</p>  | <p>28<br/>Coditos con salsa de tomate<br/>Merluza a las finas hierbas<br/>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... |
|---|--|
| <i>verdura</i>                          | <i>pasta/arroz</i>                     |
| <i>pasta/arroz</i>                      | <i>verdura</i>                         |
| <i>legumbres</i>                        | <i>verdura</i> <i>pasta/arr</i>        |

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

|              |               |
|--------------|---------------|
| <i>fruta</i> | <i>lácteo</i> |
|--------------|---------------|

Entidades colaboradoras:

