

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		01 Crema brócoli Guiso de pavo estofado Yogur	02 Lentejas estofadas Hamburguesa mixta al horno con lechuga Fruta fresca	03 Pasta (sin huevo) con tomate Fogonero en salsa con pimientos Fruta fresca
06 Patatas guisadas Pechuga de pavo con verduras Fruta fresca	07 Lentejas a la hortelana Filete de merluza al horno con lechuga y maíz Fruta fresca	08 Arroz a banda Filete de magro al horno con ensalada de tomate Yogur	09 Sopa de ave con fideos (sin huevo) Garbanzos estofados Fruta fresca	10 Crema de zanahorias Caballa en salsa de verduras Fruta fresca
13 Patatas guisadas con verduras Abadejo a la mediterránea Fruta fresca	14 Alubias blancas estofadas Escalope de pollo con lechuga Fruta fresca	15 Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Fruta fresca	16 Pasta (sin huevo) con tomate Merluza en salsa de zanahoria Yogur	17 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas con lechuga Fruta fresca
20 NO LECTIVO CARNAVAL 	21 NO LECTIVO CARNAVAL	22 Crema parmentiere Escalope de pollo al horno con lechuga Fruta fresca	23 Alubias blancas con calabaza Filete de merluza al horno Yogur	24 Arroz a la campesina Filete de magro al horno con ensalada de tomate Fruta fresca
27 Lentejas con Zanahoria Ragout de ternera Fruta fresca	28 Pasta (sin huevo) con tomate Merluza a las finas hierbas 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:

