

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 Pechuga de pollo al horno Fruta fresca</p>
<p>06 Patatas guisadas Pechuga de pavo con lechuga Fruta fresca</p>	<p>07 Lentejas a la hortelana Filete de pechuga al horno con lechuga Fruta fresca</p>	<p>08 Arroz con verduras 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 Filete de jamón al horno Fruta fresca</p>
<p>13 Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo al horno 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 Pavo en salsa de zanahorias 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 Pechuga de pavo al horno Yogur soja</p>	<p>24 Arroz con champiñones 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 Pavo 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
➤	➤
🥦	🥚
legumbres	huevo
➤	➤
🍖	🍆
carne	verdura
➤	➤
	🥚
	huevo
	🐟
	pescado

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

