

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | | <p>01 Crema brócoli Pechuga de pavo al horno Yogur</p> | <p>02 Acelgas con patata 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 con atún Pechuga de pollo al horno con lechuga Fruta fresca</p> | <p>07 Acelgas con patata 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</p> | <p>09 Sopa de ave con fideos Cinta de lomo con pimientos Fruta fresca</p> | <p>10 Crema de zanahorias Caballa en salsa de verduras Fruta fresca</p> |
| <p>13 Patatas guisadas con verduras Abadejo a la mediterránea Fruta fresca</p> | <p>14 Brócoli con patatas 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</p> | <p>17 Acelgas con patata 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 Espinacas con patata Filete de merluza al horno Yogur</p> | <p>24 Arroz con champiñones Tortilla de patata con ensalada de tomate Fruta fresca</p> |
| <p>27 Acelgas con patata Ragout de ternera Fruta fresca</p> | <p>28 Coditos con salsa de tomate Merluza a las finas hierbas 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 |
| 🍖 | verdura |
| carne | huevo |
| | 🐟 |
| | pescado |

POSTRE

| | |
|-------|--------|
| 🍏 | 🥛 |
| fruta | lácteo |

Entidades colaboradoras:

