

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 Lazos con salsa carbonara Pechuga de pollo al horno Fruta fresca
06 Patatas guisadas Cordón bleu con lechuga Fruta fresca	07 Lentejas a la hortelana Pechuga de pavo al horno con lechuga Fruta fresca	08 Arroz con verduras Tortilla de patatas con ensalada de tomate Yogur	09 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca	10 Crema de zanahorias Filete de jamón al horno Fruta fresca
13 Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo al horno Fruta fresca	14 Fabada asturiana Revuelto de huevo con patata y lechuga Fruta fresca	15 Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Fruta fresca	16 Macarrones con salsa de tomate Pavo en salsa de zanahorias 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 Pechuga de pavo al horno Yogur	24 Arroz a la zamorana Tortilla de patata con ensalada de tomate Fruta fresca
27 Lentejas con Zanahoria Ragout de ternera Fruta fresca	28 Coditos con salsa de tomate Pavo en salsa de zanahorias 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:

