

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>01 Crema brócoli</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>02 Lentejas estofadas (sin tomate)</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>03 Lazos con salsa carbonara</p> <p>Fogonero en salsa con pimientos</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>06 Patatas guisadas (sin tomate)</p> <p>Cordón bleu con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>07 Lentejas a la hortelana (sin tomate)</p> <p>Filete de merluza al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>08 Arroz con zanahoria</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Yogur</p>	<p>09 Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos estofados (sin tomate)</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>10 Crema de zanahorias</p> <p>Caballa en salsa de verduras</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>13 Patatas guisadas (sin tomate)</p> <p>Abadejo a la mediterránea</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>14 Alubias blancas estofadas (sin tomate)</p> <p>Revuelto de huevo con patata y lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>15 Crema de calabaza</p> <p>Filete de jamón al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>16 Pasta con zanahorias</p> <p>Merluza en salsa de zanahoria</p> <p>Yogur</p>	<p>17 Lentejas estofadas (sin tomate)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>20 NO LECTIVO CARNAVAL</p> 	<p>21 NO LECTIVO CARNAVAL</p>	<p>22 Crema parmentiere</p> <p>Escalope de pollo al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>23 Alubias blancas con calabaza (sin tomate)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>24 Arroz con champiñones</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>27 Lentejas con zanahoria (sin tomate)</p> <p>Ragout de ternera</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>28 Pasta en blanco</p> <p>Merluza a las finas hierbas</p> <p>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:

