

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p>1</p> <p>Guiso de alubias blancas Merluza en salsa de puerros Pan Yogur sabor</p>
<p>4</p> <p>Lentejas campesinas Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan Fruta fresca</p>	<p>5</p> <p>Coditos con tomate Merluza a las finas hierbas Pan integral Fruta fresca</p>	<p>6</p> <p>Garbanzos estofados Albónidgas de pescado en salsa verde Pan Fruta fresca</p>	<p>7</p> <p>Crema de calabacín Pollo guisado Salteado de verduritas Pan integral Fruta fresca</p>	<p>8</p> <p>Sopa de letras Filete ruso en salsa Patata dado al horno Pan Yogur sabor</p>
<p>11</p> <p>Crema de verduras Cinta fresca de lomo Patatas al horno Pan Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Estofado de alubias blancas Bacalao empanado Ensalada de tomate Pan integral Fruta fresca</p>	<p>13</p> <p>Judías verdes con salsa de tomate Tortilla de chorizo Lehuga iceberg Pan Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Sopa de fideos Cocido completo Pan integral Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Pan Yogur sabor</p>
<p>18</p> <p>Crema de brócoli Hamburguesa a la plancha Lechuga y zanahoria Pan Fruta fresca</p>	<p>TIERRA DE SABOR 19</p> <p>Lentejas con chorizo Pollo con ajo y perejil Pan Manzana</p> 	<p>20</p> <p>Alubias pintas con arroz Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p>	<p>21</p> <p>Lazos aglio-olio Tortilla de jamón Pan integral Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Repollo al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de tomate Pan Yogur sabor</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	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescado

POSTRE

fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

