

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Lentejas a la hortelana Hamburguesa a la plancha Lechuga iceberg Pan Fruta fresca	3 Crema de brócoli Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza Pan Fruta fresca	4 Alubias pintas con arroz Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca	5 Lazos aglio-olio Tortilla de jamón Pan integral Fruta fresca	6 Repollo al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de tomate Pan Yogur sabor
9 Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan Fruta fresca	10 Arroz con salsa de tomate Caballa a la bilbaína Pan Fruta fresca	11 Crema de zanahoria Cordón bleu de pavo Ensalada de tomate Pan Fruta fresca	12 FESTIVO	13 NO LECTIVO
16 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Pan integral Fruta fresca	17 Fabada asturiana abadejo a la mediterránea Pan Fruta fresca	18 Crema de calabaza Albóndigas con tomate Patatas dado Pan integral Fruta fresca	19 Macarrones con tomate Merluza en salsa Pan Fruta fresca	20 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Pan Yogur sabor
23 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Lechuga iceberg Pan Fruta fresca	24 Sopa de fideos Cocido completo Pan integral Fruta fresca	25 Arroz a la zamorana Tortilla francesa Ensalada de tomate Pan Fruta fresca	26 Patatas guisadas con carne Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Pan integral Fruta fresca	27 Guiso de alubias blancas Abadejo a la riojana Pan Yogur sabor
30 Lentejas campesinas Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan Fruta fresca	31 Coditos con tomate Merluza a las finas hierbas Pan integral Fruta fresca			

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:

