

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Lentejas estofadas  
Hamburguesa mixta al horno  
con ensalada de lechuga  
Pan y fruta

3

Crema de Brócoli  
Pechuga de pollo con salsa de miel  
y mostaza  
Pan y fruta

4

Alubias pintas con arroz  
Merluza en salsa de puerros  
Pan y fruta

5

Lazos Aglo e Olio  
Tortilla con jamón con ensalada  
de lechuga  
Pan integral y Fruta

6

Repollo al ajoarriero  
Calamares a la romana con  
ensalada de tomate  
Pan  
Yogur

9

Arroz con salsa de tomate  
natural  
Caballa a la bilbaína  
Pan  
Fruta

10

Lentejas a la hortelana  
Tortilla de patata y lechuga  
Pan  
Fruta

11

Crema de zanahoria  
Cordon bleu de pavo con ensalada  
de tomate  
Pan y Fruta

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

Macarrones con tomate  
Merluza en salsa  
Pan y fruta

17

Crema de calabaza  
Albóndigas con tomate y patatas  
dado  
Pan y fruta

18

Fabada a la asturiana  
Abadejo a la mediterránea  
Pan y fruta

19

Sopa de ave con fideos  
Tortilla de Patata con ensalada de  
tomate  
Pan integral  
Fruta

20

Lentejas estofadas  
Jamoncitos de pollo a las finas  
hierbas  
Pan  
Yogur

23

Judías Verdes al Ajoarriero  
Calamares a la Romana  
Pan  
Fruta

24

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan  
Fruta

25

Arroz a la zamorana  
Tortilla francesa con ensalada de  
tomate  
Pan y Fruta

26

Patatas guisadas con carne  
Escalope de pollo al horno con  
pisto  
Pan integral y yogur

27

Alubias blancas estofadas  
Abadejo a la riojana  
Pan Y fruta

30

Lentejas campesinas  
Tortilla de patata con ensalada  
de lechuga  
Pan y fruta

31

Coditos en salsa de tomate Merluza  
a la crema con finas hierbas  
Pan y fruta

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



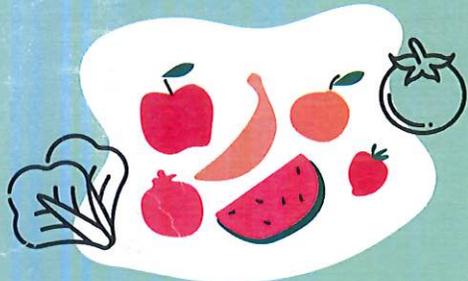
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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  pescad
pescado	huevo  carne
legumbres	verdura  huevo
carne	huevo  pescad

### POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:

