

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06

Arroz a banda
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga iceberg
Pan
Fruta fresca

07

Lentejas con verduras
Tortilla de patata y cebolla
Pan integral
Fruta fresca

08

Patatas estofadas con chorizo
Abadejo en salsa de tomate
Lechuga iceberg
Pan
Fruta fresca

09

Sopa de fideos
Cocido completo
Pan integral
Fruta fresca

10

Crema de calabacín
Cordón bleu de pavo
Pan
Yogur sabor

13

Patatas estofadas con verduras
Gallo al horno
Lechuga iceberg
Pan
Fruta fresca

14

Alubias con verduras
Revuelto de jamón york con patatas
Ensalada de tomate
Pan integral
Fruta fresca

15

Crema de calabaza
Albóndigas en salsa verde
Patatas dado
Pan
Fruta fresca

16

Macarrones con tomate
Merluza en salsa verde
Zanahoria baby salteada
Pan integral
Yogur sabor

17

Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas
Menestra de verduras salteada
Pan
Fruta fresca

20

NO LECTIVO
CARNAVAL



21

NO LECTIVO
CARNAVAL

22

Crema de patata
Contramuslo de pollo al ajillo
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

23

Alubias con patatas
Merluza en salsa de puerros
Pan integral
Fruta fresca

24

Arroz a la asturiana
Tortilla francesa
Tomate aliñado
Pan
Yogur sabor

27

Crema de calabacín
Pechuga de pollo al horno
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

28

Coditos con tomate
Filete de merluza empanado
Lechuga iceberg
Pan integral
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	o	lácteo
-------	---	--------

Entidades colaboradoras:

