

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

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.

8	9	10	11	12
Sopa de verduras	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Macarrones con salsa de tomate	Lentejas estofadas
Merluza en salsa de curry	Fogonero con tomate	Abadejo a la mediterranea	Tortilla de patata	Tortilla de patata y calabacín
Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y yogur
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de verduras	Arroz campesina	Patatas guisadas	Alubias blancas estofadas
Calamares a la romana	Garbanzos estofados	Tortilla francesa	Caballa al ajo arriero	Merluza empanada
Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y yogur
22	23	24	25	26
Lentejas estofadas	Coditos con salsa de tomate	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Sopa de verduras
Tortilla de patata	Merluza a la crema con finas hierbas	Caballa al ajoarriero	Albóndigas de merluza en salsa verde	Tortilla francesa
Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y yogur
29	30	31		
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con tomate		
Merluza en su jugo	Skipper de bacalao	Tortilla francesa		
Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta		



# 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
➤	🍳
🥦	huevo
legumbres	carne
➤	🍆
🍖	verdura
➤	🍳
carne	huevo
	🐟
	pescado

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

