

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros
Pan sin gluten
Fruta fresca

3

Crema de brócoli
Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza
Pan sin gluten
Fruta fresca

4

Garbanzos estofados
Hamburguesa a la plancha
Lechuga iceberg
Pan sin gluten
Fruta fresca

5

Pasta sin gluten ni huevo con salsa de tomate
Tortilla francesa
Pan sin gluten
Fruta fresca

6

Repollo al ajoarriero
Merluza en su jugo
Ensalada de tomate
Pan sin gluten
Yogur sabor

9

Arroz con salsa de tomate
Caballa en escabeche
Pan sin gluten
Fruta fresca

10

Acelgas con patatas
Tortilla de patata
Lechuga iceberg
Pan sin gluten
Fruta fresca

11

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo
salteado de verduras
Pan sin gluten
Fruta fresca

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

Sopa de ave con fideos (sin gluten ni huevo)
Merluza en salsa de curry

Pan sin gluten
Fruta fresca

17

Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa

Pan sin gluten
Fruta fresca

18

Fabada asturiana
abadejo a la mediterránea
Pan sin gluten
Fruta fresca

19

Pasta sin gluten ni huevo con salsa de tomate
Tortilla de patata
ensalada de tomate
Pan sin gluten
Fruta fresca

20

Garbanzos estofados
Jamonicitos de pollo al horno Tierra de sabor
Pan sin gluten
Yogur sabor

23

Judías verdes al ajoarriero
merluza en su jugo
Lechuga iceberg
Pan sin gluten
Fruta fresca

24

Sopa de ave con fideos (sin gluten ni huevo)
Cocido completo
Pan sin gluten
Fruta fresca

25

Arroz a la zamorana
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan sin gluten
Fruta fresca

26

Patatas guisadas con bacon
Escalope de pollo al horno

Pan sin gluten
Fruta fresca

27

Alubias blancas estofadas
Merluza en salsa de zanahoria
Pan sin ngluten
Yogur sabor

30

Garbanzos estofados
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga iceberg
Pan sin gluten
Fruta fresca

31

Pasta sin gluten ni huevo con salsa de tomate
Merluza a las finas hierbas
Pan sin gluten
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:

