

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

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

3

Crema de brócoli  
Fogonero con tomate  
Pan  
Fruta fresca

4

Lentejas a la hortelana  
Meluza al horno  
Lechuga iceberg  
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

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

10

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata y cebolla  
Lechuga iceberg  
Pan  
Fruta fresca

11

Crema de zanahoria  
Tortilla francesa  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta fresca

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

Sopa de ave con fideos  
Merluza en salsa de curry  
  
Pan integral  
Fruta fresca

17

Crema de calabaza  
Fogonero con tomate  
  
Pan integral  
Fruta fresca

18

Alubias blancas estofadas  
abadejo a la mediterránea  
Pan  
Fruta fresca

19

Macarrones con tomate  
Tortilla de patata  
ensalada de tomate  
Pan  
Fruta fresca

20

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata y calabacín  
Pan  
Yogur sabor

23

Judías verdes al ajoarriero  
Calamares a la romana  
Lechuga iceberg  
Pan  
Fruta fresca

24

Sopa de verduras  
Garbanzos estofados  
Pan integral  
Fruta fresca

25

Arroz Campesina  
Tortilla francesa  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta fresca

26

Patatas guisadas  
Caballa al ajoarriero  
Pisto de verduras  
Pan integral  
Fruta fresca

27

Alubias blancas estofadas  
Merluza empanada  
Pan  
Yogur sabor

30

Lentejas estofadas  
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



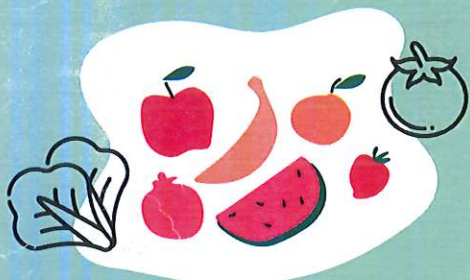
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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:

