


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 Festivo	02 Lazos al aglio e oglio Tortilla francesa con ensalada Pan /Fruta fresca	03 Repollo al ajo arriero con patatas Pescado a la romana con ensalada Pan /yogur de soja
06 Arroz con salsa de tomate Limanda en salsa con ensalada Pan /Fruta fresca	07 Espirales con tomate Pechuga de pollo empanada con patatas Pan /yogur de soja	08 Crema de zanahoria Filete de jamón con lechuga Pan /yogur de soja	09 Patatas guisadas con chorizo Merluza en salsa verde Pan /Fruta fresca	10 Lentejas a la hortelana Tortilla de patatas con lechuga Pan /Fruta fresca
13 Macarrones con tomate Merluza empanada con lechuga Pan /Fruta fresca	14 Crema de calabaza (sin lácteos) Lomo Sajonia con patatas dado Pan/Lácteo	15 Alubias blancas Abadejo a la mediterránea Pan /Fruta fresca	16 Sopa de ave con fideos Lomo adobado a la plancha con patatas Pan /yogur de soja	17 Menú Tierra de Sabor Lentejas estofadas Jamonicitos de pollo al horno con salsa de manzana Pan /Fruta fresca 
20 Judías verdes al ajo arriero Calamares a la romana con lechuga iceberg Pan /Fruta fresca	21 Sopa de ave con fideos Garbanzos guisados Pan /Fruta fresca	22 Arroz a la zamorana Tortilla francesa con patatas Pan /Fruta fresca	23 Alubias blancas estofadas Abadejo empanado con ensalada Pan /Fruta fresca	24 Patatas guisadas con magro Escalope de pollo al horno con pisto Pan /yogur de soja
27 Lentejas a la campesina Tortilla francesa de york con lechuga Pan /Fruta fresca	28 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a las finas hierbas Pan /yogur de soja	29 Crema de calabacín Pollo guisado con verduras Pan /Fruta fresca	30 Garbanzos estofados Escalope de jamón con patatas Pan /Fruta fresca	31 Sopa de ave con letras Pescado en salsa con lechuga Pan /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	pescad
🥬	🍳
legumbres	huevo
🍖	🍆
carne	verdura
	🍳
	huevo
	🐟
	pescad

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

