

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

01

04

05

06

07

08

Macarrones con tomate

Lentejas estofadas

Albóndigas en salsa

Cordon bleu con lechuga

Yogur

Fruta fresca

11

12

13

14

15

Judías verdes con patata

Alubias blancas guisadas

Arroz con tomate

Patatas guisadas con carne

Sopa de fideos

Calamares a la romana con mahonesa

Tortilla patata con ensalada de tomate

Merluza al horno en salsa

Pechuga de pollo a la plancha con lechuga

Cocido completo

Fruta fresca

Lácteo

Fruta fresca

Fruta fresca

Lácteo

18

19

20

21

22

Sopa de letras

Lentejas campesinas

Coditos con tomate

Puré de zanahorias

Garbanzos estofados

Filete ruso en salsa verde con patatas

Tortilla francesa con lechuga

Merluza rebozada

Pollo guisado con lechuga

Skipper de bacalao con ensalada de tomate

Lácteo

Fruta fresca

Yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

25

26

27

28

29

Judías verdes con patata y salsa de tomate

Estofado de alubias blancas

Crema de verduras

Sopa de fideos

Arroz con tomate

Tortilla de chorizo con lechuga

Albóndigas de pescado en salsa

Cinta de lomo con lechuga

Cocido completo

Merluza al horno con ajo y perejil

Fruta fresca

Yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

Lácteo

# 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
🥬	🍳
legumbres	huevo
	carne
	verdura
	huevo
🍖	🍳
carne	huevo
	pescado

### POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

