

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**02**

Lentejas a la hortelana  
Hamburguesa a la plancha con ketchup  
Fruta fresca

**03**

Pure de verduritas  
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada  
Fruta fresca

**04**

Alubias pintas con arroz  
Merluza en salsa de puerros  
Yogur sabor

**05**

Espaguetis con tomate  
Tortilla de jamón con lechuga y maíz  
Fruta fresca

**06**

Crema de brócoli  
Calamares a la romana  
Fruta fresca

**09**

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla de patata y cebolla  
Fruta fresca

**10**

Lentejas a la hortelana  
Caballa a la bilbaína  
Fruta fresca

**11**

Crema de zanahoria  
Cordón bleu de pavo con lechuga y zanahoria  
Yogur sabor

**12**

FESTIVO

**13**

NO LECTIVO

**16**

Macarrones con tomate  
Hamburguesa de sepia con ensalada  
Fruta fresca

**17**

Crema de calabaza  
Albóndigas con tomate  
Fruta fresca

**18**

Fabada asturiana  
Merluza en salsa  
Yogur sabor

**19**

Sopa de ave con fideos  
Tortilla de patata y cebolla con ensalada  
Fruta fresca

**20**

Lentejas con zanahoria  
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada  
MANZANA 

**23**

Judías verdes al ajoarriero  
Calamares a la romana con mahonesa  
Fruta fresca

**24**

Sopa de fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca

**25**

Arroz a la zamorana  
Tortilla francesa con lechuga y tomate  
Yogur sabor

**26**

Guiso de alubias blancas  
Lacon a la gallega  
Fruta fresca

**27**

Patatas guisadas con carne  
Abadejo a la riojana  
Fruta fresca

**30**

Lentejas campesinas  
Tortilla de patata y cebolla con ensalada  
Fruta fresca

**31**

Coditos con tomate  
Merluza a las finas hierbas  
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:

