

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				NO LECTIVO
4	5	6	7	8
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	Macarrones con tomate Merluza en salsa Pan Fruta fresca	FESTIVO LOCAL
11	12	13	14	15
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Lechuga iceberg Pan Fruta fresca	Sopa de fideos Cocido completo Pan integral Fruta fresca	Arroz a la zamorana Tortilla francesa Ensalada de tomate Pan Fruta fresca	Patatas guisadas con carne Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Pan integral Fruta fresca	Guiso de alubias blancas Abadejo a la riojana Pan Yogur sabor
18	19	20	21	22
Lentejas campesinas Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan Fruta fresca	Coditos con tomate Merluza a las finas hierbas Pan integral Fruta fresca	Crema de calabacín Pollo guisado Pan Fruta fresca	Garbanzos estofados Albóndigas de pescado en salsa Pan integral Fruta fresca	Sopa de letras Filete ruso en salsa Pan Yogur sabor
25	26	27	28	29
Crema de verduras Cinta fresca de lomo Patatas asadas Pan Fruta fresca	Estofado de alubias blancas Bacalao empanado Ensalada de tomate Pan integral Fruta fresca	Judías verdes con salsa de tomate Tortilla de chorizo Lechuga iceberg Pan Fruta fresca	Sopa de fideos Cocido completo Pan integral Fruta fresca	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Pan Yogur sabor

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 pescade
pescado	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescade

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:

