

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			



Macarrones con tomate
Hamburguesa de sepia
Yogur sabor
Pan Blanco

Crema de calabaza
Tortilla de patata y cebolla

Fruta fresca
Pan Blanco

TIERRA DE SABOR
Lentejas con zanahoria
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada
MANZANA
Pan blanco

Judías verdes salteadas con bacón
Calamares a la romana con mahonesa
Fruta fresca
Pan Blanco

Sopa de fideos
Cocido completo
Fruta fresca
Pan Blanco

Arroz a la zamorana
Tortilla francesa con ensalada
Yogur sabor
Pan Blanco

Guiso de alubias blancas
Filete de lomo adobado con lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan Blanco

Patatas guisadas con carne
Abadejo a la riojana
Fruta fresca
Pan blanco

Lentejas campesinas
Tortilla de patata y cebolla con ensalada
Fruta fresca
Pan Blanco

Coditos con picadillo
Merluza a las finas hierbas
Fruta fresca
Pan Blanco

Crema de calabacín
Pollo guisado con lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan Blanco

Garbanzos estofados
Albóndigas de pescado en salsa
Fruta fresca
Pan Blanco

Sopa de letras
Filete ruso con Ketchup
Fruta fresca
Pan blanco

NO LECTIVO

FESTIVO

Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla de chorizo con ensalada
Yogur sabor
Pan Blanco

Sopa de fideos
Cocido completo
Fruta fresca
Pan Blanco

Arroz con tomate
Merluza al horno con ajo y perejil
Fruta fresca
Pan blanco

Lentejas a la hortelana
Hamburguesa a la plancha con ensalada
Fruta fresca
Pan Blanco

Crema de brócoli
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada
Fruta fresca
Pan Blanco

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
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

