

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			01	02
		FESTIVO		03
				Sopa de letras
				Albóndigas de pescado en salsa
				Fruta fresca
				Garbanzos estofados
				Filete ruso con ensalada
				Fruta fresca
06	07	08	09	10
Crema de verduras	Estofado de alubias blancas	Judías verdes con salsa de tomate	Sopa de fideos	Arroz con tomate
Cinta fresca de lomo con ensalada	Skipper de bacalao con lechuga y aceitunas	Tortilla de chorizo con ensalada	Cocido completo	Merluza al horno con ajo y perejil
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur sabor	Fruta fresca	Fruta fresca
13	14	15	16	18
Crema de brócoli	Lentejas con patatas y verduras	Lazos con tomate	Alubias pintas con arroz	Pure de verduritas
Hamburguesa a la plancha con ketchup	Pollo al horno con manzana	Merluza en salsa de puerros	Tortilla de jamón con lechuga y maíz	Calamares a la romana
MANZANA	Fruta fresca	Yogur sabor	Fruta fresca	Fruta fresca
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelena	Crema de zanahoria	Patatas a la riojana	Sopa de fideos
Tortilla de patata y cebolla	Caballa a la bilbaína	Cordón bleu de pavo con lechuga y zanahoria	Merluza en salsa verde	Cocido completo
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur sabor	Fruta fresca	Fruta fresca
27	28	29	30	
Macarrones con tomate	Crema de calabaza	Fabada asturiana	Sopa de ave con fideos	
Hamburguesa de sepia con ensalada	Albóndigas con tomate	Merluza en salsa	Tortilla de patata y cebolla con ensalada	
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur sabor	Fruta fresca	

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



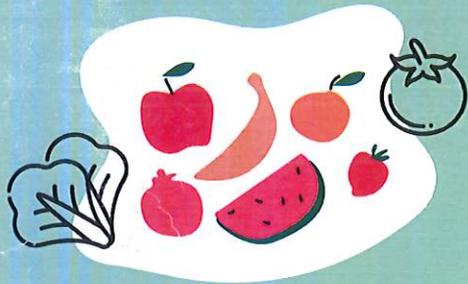
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:

