

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		FESTIVO	Lazos aglio e olio Tortilla de jamón Pan integral Fruta fresca	Repollo al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de tomate Pan Yogur sabor
6	7	8	9	10
Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla Pan Fruta fresca	Arroz con salsa de tomate Caballa a la bilbaína Lechuga iceberg Pan Fruta fresca	Crema de zanahoria Tortilla francesa Ensalada de tomate Pan Fruta fresca	Patatas estofadas con chorizo Merluza en salsa verde Pan integral Fruta fresca	Sopa de verduras Garbanzos estofados Yogur sabor
13	14	15	16	17
Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Pan Fruta fresca	Alubias blancas estofadas Abadejo a la mediterránea Pan integral Fruta fresca	Crema de calabaza Revuelto de patata Patatas dado Pan Fruta fresca	Macarrones con tomate Merluza en salsa de zanahorias Pan integral Yogur sabor	Lentejas Hortelana Fogonero con tomate Pan Manzana
20	21	22	23	24
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Lechuga iceberg Pan Fruta fresca	Sopa de fideos Garbanzos estofados Pan integral Fruta fresca	Arroz a la zamorana Tortilla francesa Ensalada de tomate Pan Fruta fresca	Patatas guisadas con carne Caballa al ajo arriero Pisto de verduras Pan integral Fruta fresca	Alubias blancas estofadas Merluza en salsa de puerros Pan Yogur sabor
27	28	29	30	31
Lentejas campesinas Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan Fruta fresca	Coditos con tomate Merluza a las finas hierbas Pan integral Fruta fresca	Garbanzos estofados Albóndigas de pescado en salsa Pan Fruta fresca	Crema de calabacín Tortilla francesa Pan integral Fruta fresca	Sopa de letras Caballa al ajo arriero 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 pescado
🐟	🍳 🍖
pescado	huevo carne
🥬	🍆 🍳
legumbres	verdura huevo
🍖	🍳 🐟
carne	huevo pescade

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

