

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:

