

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

05

VACACIONES

VACACIONES

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de tomate
Pan y Postre lácteo

Fabada asturiana
Abadejo a la mediterránea

Pan y Fruta fresca

Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo al horno
con finas hierbas

Pan y Fruta fresca

08

09

10

11

12

Judías verdes al ajoarriero
Calamares a la romana
Lechuga iceberg
Pan y Fruta fresca

Sopa de fideos
Cocido completo
Pan y Fruta fresca

Arroz a la zamorana
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan y Postre lácteo

Patatas guisadas con carne
Escalope de pollo al horno
Pisto de verduras
Pan y Fruta fresca

Guiso de alubias blancas
Abadejo a la riojana
Pan y Fruta fresca

15

16

17

18

19

Lentejas campesinas
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga iceberg
Pan y Fruta fresca

Coditos con tomate
Merluza a las finas hierbas
Pan y Fruta fresca

Crema de calabacín
Pollo guisado
Pan y Postre lácteo

Garbanzos estofados
Albóndigas de pescado en salsa
Pan y Fruta fresca

Sopa de letras
Filete ruso en salsa
Pan y Fruta fresca

22

23

24

25

26

NO LECTIVO

FESTIVO

Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla de chorizo
Lechuga iceberg
Pan y Postre lácteo

Sopa de fideos
Cocido completo
Pan y Fruta fresca

Arroz a banda
Merluza al horno con ajo y perejil
Pan y Fruta fresca

29

30

Lentejas a la hortelana
Hamburguesa a la plancha
Lechuga iceberg
Pan y Fruta fresca

Crema de brócoli
Pechuga de pollo con salsa de
miel y mostaza
Pan y Fruta fresca

En cumplimiento del Reglamento
1169/2011 sobre la información alimentaria
facilitada al consumidor, disponemos de la
información de sustancias que pueden causar
alergias o intolerancias.

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...
🍆	🍝
>	>
pasta/arroz	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	huevo
🥦	🍆
>	>
legumbres	verdura
🍖	🍳
>	>
carne	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
>	>
fruta	lácteo

