

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

*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.*

5  
Marmitako  
Revuelto de champiñones  
Pan y Fruta

12  
Arroz con tomate  
Calamares rebozados  
Lechuga iceberg  
Pan y Fruta

19  
Patatas estofadas con verduras  
Albóndigas en salsa  
Lechuga iceberg  
Pan y Fruta

6  
Alubias con verduras  
Pescado en salsa de puerros  
Pan y Fruta

13  
Lentejas con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Pan y Fruta

20  
Pasta con tomate  
Pescado al horno  
Patatas dado  
Pan y Fruta

7  
Crema de zanahorias  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada de tomate  
Pan y Yogur

14  
Patatas estofadas  
Pescado en salsa de tomate  
Lechuga iceberg  
Pan y Yogur

21  
Sopa de ave  
Tortilla de patatas con cebolla  
Ensalada de tomate  
Pan y Yogur

8  
lentejas estofadas  
pollo al chilindrón zanahoria dado-  
salteada  
Pan y Fruta

15  
Sopa de fideos  
Cocido completo  
Pan y postre

22  
Judías verdes  
Pescado en salsa  
Zanahoria baby salteada  
Pan y Fruta

9  
Pasta con tomate  
Pescado a la vizcaína  
Lechuga iceberg  
Pan y Fruta

16  
Crema de calabacín  
Pescado al horno con ajo y perejil  
Pan y Fruta

23  
Arroz con tomate  
Hamburguesas al horno  
Pan y postre

1  
Sopa de fideos  
Cocido completo  
Pan y Fruta

2  
Paella de pollo  
Pescado al horno con ajo y perejil  
Lechuga iceberg  
Pan y Fruta

# 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
	🍖
	carne
	🍳
	huevo
	🐟
	pescado

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

