

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>3</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas con tomate Patatas dado Pan Fruta fresca</p>	<p>4</p> <p>Macarrones con tomate Merluza en salsa Pan Fruta fresca</p>	<p>5</p> <p>Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Pan Yogur natural</p>
<p>8</p> <p>Judías verdes al ajoarriero Merluza al horno Cebolla y patata Pan Fruta fresca</p>	<p>9</p> <p>Sopa de fideos Garbazos estofados Pan Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate Pan Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Patatas estofadas Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Pan Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Guiso de alubias blancas Abadejo a la riojana Pan Yogur natural</p>
<p>15</p> <p>Lentejas campesinas Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Coditos con tomate Merluza a las finas hierbas Pan Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Garbanzos estofados Albóndigas de pescado en salsa verde Pan Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabacín Pollo guisado Salteado de verduritas Pan integral Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Sopa de letras Filete ruso en salsa Patata dado al horno Pan Yogur natural</p>
<p>22</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>23</p> <p>FESTIVO</p>	<p>24</p> <p>Judías verdes con salsa de tomate Tortilla francesa con jamon york Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Sopa de fideos Garbanzos estofados Pan Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Pan Yogur natural</p>
<p>29</p> <p>Crema de brócoli Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Pan Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Lentejas a la riojana Contramuslo de pollo al ajillo Pan Fruta fresca</p>			

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
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

