

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros
Pan
Fruta fresca

3

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

4

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

5

Lazos aglio-olio
Tortilla de jamón
Pan integral
Fruta fresca

6

Repollo al ajoarriero
Calamares a la romana
Ensalada de tomate
Pan
Yogur sabor

9

Arroz con salsa de tomate
Caballa a la bilbaína
Pan
Fruta fresca

10

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

11

Crema de zanahoria
Cordon bleu de pavo
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

Sopa de ave con fideos
Merluza en salsa de curry

Pan integral
Fruta fresca

17

Crema de calabaza
Albóndigas con tomate

Pan integral
Fruta fresca


18

Fabada asturiana
abadejo a la mediterránea
Pan
Fruta fresca

19

Macarrones con tomate
Tortilla de patata
ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

MENÚ TIERRA DE SABOR 20

Lentejas estofadas Tierra de sabor
Jamoncitos de pollo al horno Tierra de sabor

Pan
Yogur sabor

23

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

24

Sopa de fideos
Cocido completo
Pan integral
Fruta fresca

25

Arroz a la zamorana
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

26

Patatas guisadas con bacon
Escalope de pollo al horno
Pisto de verduras
Pan integral
Fruta fresca

27

Alubias blancas estofadas
Merluza empanada
Pan
Yogur sabor

30

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

31

Coditos con tomate
Merluza a las finas hierbas
Pan integral
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:

