

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



04

05

06

07

08

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata y cebolla con
ensalada
Fruta fresca

Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo al horno con
finas hierbas con ensalada
Fruta fresca

11

12

13

14

15

Judías verdes al ajoarriero
Calamares a la romana con mahonesa
Fruta fresca

Sopa de fideos
Cocido completo
Fruta fresca

Arroz a la zamorana
Tortilla francesa con lechuga y tomate
Yogur sabor

Guiso de alubias blancas
Lacon a la gallega
Fruta fresca

Patatas guisadas con carne
Abadejo a la riojana
Fruta fresca

18

19

20

21

22

Lentejas campesinas
Tortilla de patata y cebolla con ensalada
Fruta fresca

Coditos con tomate
Merluza a las finas hierbas
Fruta fresca

Crema de calabacín
Pollo guisado con lechuga y aceitunas
Yogur sabor

Garbanzos estofados
Albóndigas de pescado en salsa con
ensalada
Fruta fresca

Sopa de letras
Filete ruso con ketchup
Fruta fresca

25

26

27

28

29

Crema de verduras
Cinta fresca de lomo con ensalada
Fruta fresca

Estofado de alubias blancas
Skipper de bacalao con lechuga y
zanahoria
Fruta fresca

Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla de chorizo con ensalada
Yogur sabor

Sopa de fideos
Cocido completo
Fruta fresca

Arroz con tomate
Merluza al horno con ajo y perejil
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 pescade
>	>
pescado	huevo carne
>	>
legumbres	verdura huevo
>	>
carne	huevo pescade

POSTRE

>	
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

