

LUNES

MARTES

BASAL
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>3</p> <p>Fabada asturiana Abadejo a la mediterranea Pan y Fruta</p>	<p>4</p> <p>Macarrones con tomate Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Pan integral y Fruta</p>	<p>5</p> <p>TIERRA DE SABOR</p> <p>Lentejas estofadas Jamonicitos de pollo a las finas hierbas Pan Yogur</p> 
<p>8</p> <p>Judías Verdes al Ajoarriero Calamares a la Romana con lechuga Pan Fruta</p>	<p>9</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan integral Fruta</p>	<p>10</p> <p>Arroz a la Zamorana Tortilla Francesa Ensalada de tomate Pan y fruta</p>	<p>11</p> <p>Patatas guisadas con carne Escalope de Pollo al horno Pisto de verduras Pan integral y Fruta</p>	<p>12</p> <p>Guiso de alubias blancas Abadejo a la riojana Pan y Yogur</p>
<p>15</p> <p>Lentejas campesinas Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan y Fruta</p>	<p>16</p> <p>Coditos con tomate Merluza a las finas hierbas Pan integral y Fruta</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacin Contramuslo de pollo en salsa con guisantes Pan y Fruta</p>	<p>18</p> <p>Garbanzos estofados Albondigas de pesacado en salsa Pan integral y Fruta</p>	<p>19</p> <p>Sopa de letras Filete Ruso en Salsa Pan y Yogur</p>
<p>NO LECTIVO</p>	<p>23</p> <p>FESTIVO</p>	<p>24</p> <p>Judias verdes con salsa de tomate Tortilla de chorizo Lechuga iceberg Pan y Fruta</p>	<p>25</p> <p>sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan integral y Fruta</p>	<p>26</p> <p>Arroz a la banda Merluza al horno con ajo y perejil Pan y yogur</p>
<p>29</p> <p>Lentejas estofadas Hamburguesa mixta al horno con champiñon Pan y fruta</p>	<p>30</p> <p>Crema de brocoli Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza Pan integral y Fruta</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 PUEDES, 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:

