

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>08</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Merluza empanada con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>09</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla francesa con patatas</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>10</p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Abadejo a la mediterránea</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Sopa de verduras con fideos</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada</p> <p>Lácteo / Pan</p>	<p>12</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Delicias de merluza con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>
<p>15</p> <p>Judías verdes al ajo arriero</p> <p>Calamares a la romana con lechuga iceberg</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Sopa de verduras con fideos</p> <p>Garbanzos guisados</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Arroz a la Campesina</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Croquetas de bacalao con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo en salsa con pimientos</p> <p>Lácteo / Pan integral</p>
<p>22</p> <p>Lentejas a la campesina</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Revuelto de huevo, patata y cebolla</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Sopa de verduras con fideos</p> <p>Empanadillas de atún con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>
<p>29</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla francesa con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Bacalao empanado con ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>31</p> <p>Judías verdes con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patatas con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>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.</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	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescado

### POSTRE

fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

