

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

*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.*

**08**

*Judías verdes al ajo arriero*

*Calamares a la romana con lechuga iceberg*  
*Pan /Fruta fresca*

**15**

*Lentejas a la campesina*

*Tortilla francesa de york con lechuga*  
*Pan /Fruta fresca*

**22**

**NO LECTIVO**

**29**

*Lentejas a la hortelana*

*Hamburguesa a la plancha con lechuga*  
*Pan /Lácteo*

**09**

*Sopa de cocido con fideos*

*Cocido completo*  
*Pan /Fruta fresca*

**16**

*Coditos con salsa de tomate*

*Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada*  
*Pan/Lácteo*

**23**

**FESTIVO**

**30**

*Crema de brócoli*

*Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza con patatas*  
*Pan /Fruta fresca*

**03**

*Macarrones con tomate*

*Bacalao empanado al horno con lechuga*

*Pan /Lácteo*

**10**

*Arroz a la zamorana*

*Tortilla francesa con lechuga*  
*Pan /Fruta fresca*

**17**

*Crema de calabacín*

*Pollo guisado con verduras*  
*Pan /Fruta fresca*

**24**

*Judías verdes con salsa de tomate*

*Tortilla de patatas y chorizo con lechuga*  
*Pan /Fruta fresca*

**04**

*Sopa de ave con fideos*

*Tortilla de patata y cebolla con iceberg*  
*Pan /Fruta fresca*

**11**

*Patatas guisadas con carne*

*Escalope de pollo al horno con pisto*  
*Pan /Fruta fresca*

**18**

*Garbanzos estofados*

*Albóndigas de pescado en salsa con lechuga*  
*Pan /Fruta fresca*

**25**

*Sopa de cocido*

*Cocido completo*  
*Lácteo / Pan*

**05**

*Menú Tierra de Sabor*

*Lentejas estofadas*

*Jamonicitos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga*  
*Pan /Fruta fresca*

**12**

*Alubias blancas estofadas*

*Abadejo en salsa con pimientos*  
*Lácteo / Pan integral*

**19**

*Sopa de ave con letras*

*Filete ruso en salsa con patatas*  
*Pan /Fruta fresca*

**26**

*Arroz a banda*

*Merluza al horno al ajo y perejil con patatas*  
*Pan /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:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

*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.*

08  
Judías verdes al ajo arriero  
Pescado en su jugo con lechuga iceberg  
Pan /Fruta fresca

15  
Lentejas a la campesina  
Pechuga de pavo con lechuga  
Pan /Fruta fresca

22  
NO LECTIVO

29  
Lentejas a la hortelana  
Hamburguesa a la plancha con lechuga  
Pan /Fruta fresca

09  
Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan /Fruta fresca

16  
Coditos con salsa de tomate  
Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada  
Pan/Lácteo

23  
FESTIVO

30  
Crema de brócoli  
Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza con patatas  
Pan /Fruta fresca

03  
Macarrones con tomate  
Pescado al horno con lechuga  
Pan /Fruta fresca

10  
Arroz a la zamorana  
Escalope de ternera con lechuga  
Pan /Fruta fresca

17  
Crema de calabacín  
Pollo guisado con verduras  
Pan /Fruta fresca

24  
Judías verdes con salsa de tomate  
Pechuga de pollo con lechuga  
Pan /Fruta fresca

04  
Sopa de ave con fideos  
Lomo adobado con iceberg  
Pan /Fruta fresca

11  
Patatas guisadas con carne  
Escalope de pollo al horno con pisto  
Pan /Fruta fresca

18  
Garbanzos estofados  
Albóndigas de pescado en salsa con lechuga  
Pan /Fruta fresca

25  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Lácteo / Pan

05  
Menú Tierra de Sabor  
Lentejas estofadas  
Jamoncitos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga  
Pan /Fruta fresca

12  
Alubias blancas estofadas  
Abadejo en salsa con pimientos  
Lácteo / Pan integral

19  
Sopa de ave con letras  
Filete ruso en salsa con patatas  
Pan /Fruta fresca

26  
Arroz a banda  
Merluza al horno al ajo y perejil con patatas  
Pan /Fruta fresca

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

*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.*

**08**  
*Judías verdes al ajo arriero*  
*Merluza a la plancha con lechuga iceberg*  
*Pan /Fruta fresca*

**15**  
*Lentejas a la campesina*  
*Tortilla francesa de york con lechuga*  
*Pan /Fruta fresca*

**22**  
**NO LECTIVO**

**29**  
*Lentejas a la hortelana*  
*Filete de jamón con lechuga*  
*Pan /Fruta fresca*

**09**  
*Sopa de ave con fideos*  
*Garbanzos guisados*  
*Pan /Fruta fresca*

**16**  
*Coditos con salsa de tomate*  
*Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada*  
*Pan /Yogur de soja*

**23**  
**FESTIVO**

**30**  
*Crema de brócoli*  
*Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza con patatas*  
*Pan /Yogur de soja*

**03**  
*Macarrones con tomate*  
*Fogonero al horno con lechuga*  
*Pan /Yogur de soja*

**10**  
*Arroz a la campesina*  
*Tortilla francesa con lechuga*  
*Pan /Fruta fresca*

**17**  
*Crema de calabacín*  
*Pollo guisado con verduras*  
*Pan /Fruta fresca*

**24**  
*Judías verdes con salsa de tomate*  
*Tortilla de patatas y chorizo con lechuga*  
*Pan /Fruta fresca*

**04**  
*Sopa de ave con fideos*  
*Tortilla de patata y cebolla con iceberg*  
*Pan /Fruta fresca*

**11**  
*Patatas guisadas con magro*  
*Escalope de pollo al horno con pisto*  
*Pan /Fruta fresca*

**18**  
*Garbanzos estofados*  
*Albóndigas de pescado en salsa con lechuga*  
*Pan /Fruta fresca*

**25**  
*Sopa de ave con fideos*  
*Garbanzos guisados*  
*Pan /Yogur de soja*

**05**  
*Menú Tierra de Sabor*  
*Lentejas estofadas*  
*Jamonicitos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga*  
*Pan /Fruta fresca*

**12**  
*Alubias blancas estofadas*  
*Abadejo en salsa con pimientos*  
*Pan /Yogur de soja*

**19**  
*Sopa de ave con letras*  
*Lomo adobado con patatas*  
*Pan /Fruta fresca*

**26**  
*Arroz a banda*  
*Merluza al horno al ajo y perejil con patatas*  
*Pan /Fruta fresca*

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

*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.*

**08**  
Judías verdes al ajo arriero  
  
Merluza a la plancha con lechuga iceberg  
  
Pan /Fruta fresca

**15**  
Patatas guisadas con carne  
  
Tortilla francesa de york con lechuga  
  
Pan /Fruta fresca

**22**  
  
**NO LECTIVO**

**29**  
Arroz con tomate  
  
Filete de jamón a la plancha con lechuga  
  
Pan /Fruta fresca

**09**  
Sopa de cocido con fideos sin gluten  
  
Cocido completo  
  
Pan /Fruta fresca

**16**  
Pasta sin gluten con tomate natural  
  
Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada  
Pan/Lácteo

**23**  
  
**FESTIVO**

**30**  
Crema de brócoli  
  
Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza con patatas  
  
Pan /Fruta fresca

**03**  
Pasta sin gluten con tomate natural  
  
Fogonero al horno con lechuga  
  
Pan /Fruta fresca

**10**  
Arroz a la zamorana  
  
Tortilla francesa con lechuga  
  
Pan /Fruta fresca

**17**  
Crema de calabacín  
  
Pollo guisado con verduras  
  
Pan /Fruta fresca

**24**  
Judías verdes con salsa de tomate  
  
Tortilla de patatas y chorizo con lechuga  
Pan /Fruta fresca

**04**  
Sopa de ave con fideos sin gluten  
  
Tortilla de patata y cebolla con iceberg  
  
Pan /Fruta fresca

**11**  
Patatas guisadas con carne  
  
Escalope de pollo al horno con pisto  
  
Pan /Fruta fresca

**18**  
Garbanzos estofados  
  
Pescado en salsa con lechuga  
  
Pan /Fruta fresca

**25**  
Sopa de cocido con fideos sin gluten  
  
Cocido completo  
Lácteo / Pan

**05**  
*Menú Tierra de Sabor*  
Patatas guisadas  
  
Jamoncitos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga  
Pan /Fruta fresca

**12**  
Alubias blancas estofadas  
  
Abadejo en salsa con pimientos Lácteo / Pan

**19**  
Sopa de ave con pasta sin gluten  
  
Filete de ternera con patatas  
  
Pan /Fruta fresca

**26**  
Arroz a banda  
  
Merluza al horno al ajo y perejil con patatas  
Pan /Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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.

08  
Judías verdes al ajo arriero  
Filete de jamón con lechuga iceberg  
Pan /Fruta fresca

15  
Lentejas a la campesina  
Tortilla francesa de york con lechuga  
Pan /Fruta fresca

22  
NO LECTIVO

29  
Lentejas a la hortelana  
Hamburguesa a la plancha con lechuga  
Pan /Fruta fresca

09  
Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan /Fruta fresca

16  
Coditos con salsa de tomate  
Lomo a la pancha con ensalada  
Pan/Lácteo

23  
FESTIVO

30  
Crema de brócoli  
Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza con patatas  
Pan /Fruta fresca

03  
Macarrones con tomate  
Lomo adobado con lechuga  
Pan /Fruta fresca

10  
Arroz a la zamorana  
Tortilla francesa con lechuga  
Pan /Fruta fresca

17  
Crema de calabacín  
Pollo guisado con verduras  
Pan /Fruta fresca

24  
Judías verdes con salsa de tomate  
Tortilla de patatas y chorizo con lechuga  
Pan /Fruta fresca

04  
Sopa de ave con fideos  
Tortilla de patata y cebolla con iceberg  
Pan /Fruta fresca

11  
Patatas guisadas con carne  
Escalope de pollo al horno con pisto  
Pan /Fruta fresca

18  
Garbanzos estofados  
Escalope de ternera con lechuga  
Pan /Fruta fresca

25  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Lácteo / Pan

05  
Menú Tierra de Sabor  
Lentejas estofadas  
Jamoncitos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga  
Pan /Fruta fresca

12  
Alubias blancas estofadas  
Chuleta de pavo con salsa de pimientos  
Lácteo / Pan integral

19  
Sopa de ave con letras  
Filete ruso en salsa con patatas  
Pan /Fruta fresca

26  
Arroz con tomate  
Pechuga de pollo con ensalada  
Pan /Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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.

08  
Judías verdes al ajo arriero  
Calamares a la romana con lechuga iceberg  
Pan /Fruta fresca

15  
Lentejas a la campesina  
Tortilla francesa con lechuga  
Pan /Fruta fresca

22  
NO LECTIVO

29  
Lentejas a la hortelana  
Merluza a la plancha con lechuga  
Pan /Fruta fresca

09  
Sopa de verduras con fideos  
Garbanzos guisados  
Pan /Fruta fresca

16  
Coditos con salsa de tomate  
Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada  
Pan/Lácteo

23  
FESTIVO

30  
Crema de brócoli  
Tortilla francesa con patatas  
Pan /Fruta fresca

03  
Macarrones con tomate  
Bacalao empanado al horno con lechuga  
Pan /Fruta fresca

10  
Arroz con verduras  
Tortilla francesa con lechuga  
Pan /Fruta fresca

17  
Crema de calabacín  
Huevos revueltos con champiñón  
Pan /Fruta fresca

24  
Judías verdes con salsa de tomate  
Tortilla de patatas con lechuga  
Pan /Fruta fresca

04  
Sopa de verduras con fideos  
Tortilla de patata y cebolla con iceberg  
Pan /Fruta fresca

11  
Patatas guisadas  
Empanadillas de atún con ensalada  
Pan /Fruta fresca

18  
Garbanzos estofados  
Albóndigas de pescado en salsa con lechuga  
Pan /Fruta fresca

25  
Sopa de verduras con fideos  
Garbanzos guisados  
Lácteo / Pan

05  
Lentejas estofadas  
Croquetas de bacalao con lechuga  
Pan /Fruta fresca

12  
Alubias blancas estofadas  
Abadejo en salsa con pimientos  
Lácteo / Pan integral

19  
Sopa de verduras con fideos  
Fogonero con tomate  
Pan /Fruta fresca

26  
Arroz a banda  
Merluza al horno al ajo y perejil con patatas  
Pan /Fruta fresca

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

*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.*

08  
Judías verdes al ajo arriero  
Merluza a la plancha con lechuga iceberg  
Pan /Fruta fresca

15  
Lentejas a la campesina  
Tortilla francesa con lechuga  
Pan /Fruta fresca

22  
NO LECTIVO

29  
Lentejas a la hortelana  
Hamburguesa a la plancha con lechuga  
Pan /Yogur de soja

09  
Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan /Fruta fresca

16  
Coditos con salsa de tomate  
Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada  
Pan /Yogur de soja

23  
FESTIVO

30  
Crema de brócoli  
Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza con patatas  
Pan /Fruta fresca

03  
Macarrones con tomate  
Fogonero al horno con lechuga  
Pan /Yogur de soja

10  
Arroz a la zamorana  
Tortilla francesa con lechuga  
Pan /Fruta fresca

17  
Crema de calabacín (sin lácteos)  
Pollo guisado con verduras  
Pan /Fruta fresca

24  
Judías verdes con salsa de tomate  
Tortilla de patatas y chorizo con lechuga  
Pan /Fruta fresca

04  
Sopa de ave con fideos  
Tortilla de patata y cebolla con iceberg  
Pan /Fruta fresca

11  
Patatas guisadas con carne  
Escalope de pollo al horno con pisto  
Pan /Fruta fresca

18  
Garbanzos estofados  
Pescado en salsa con lechuga  
Pan /Fruta fresca

25  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Pan /Yogur de soja

05  
*Menú Tierra de Sabor*  
Lentejas estofadas  
Jamoncitos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga  
Pan /Fruta fresca

12  
Alubias blancas estofadas  
Abadejo en salsa con pimientos  
Pan /Yogur de soja

19  
Sopa de ave con letras  
Filete ruso en salsa con patatas  
Pan /Fruta fresca

26  
Arroz a banda  
Merluza al horno al ajo y perejil con patatas  
Pan /Fruta fresca