


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 Festivo	02 Lazos al aglio e oglio Tortilla francesa con ensalada Pan /Fruta fresca	03 Repollo al ajo arriero con patatas Calamares a la romana con ensalada Pan /Lácteo
06 Arroz con salsa de tomate Limanda en salsa con ensalada Pan /Fruta fresca	07 Jornada de las emociones Nuggets y patatas Espiarles Carbonara Helado	08 Crema de zanahoria Cordon blue al horno con lechuga Pan /Lácteo	09 Patatas guisadas con chorizo Merluza en salsa verde Pan /Fruta fresca	10 Lentejas a la hortelana Tortilla de patatas con lechuga Pan /Fruta fresca
13 Macarrones con tomate Merluza empanada con lechuga Pan /Fruta fresca	14 Crema de calabaza Albóndigas en salsa con patatas dado Pan/Lácteo	15 Fabada asturiana Abadejo a la mediterránea Pan /Fruta fresca	16 Sopa de ave con fideos Lomo adobado a la plancha con patatas Lácteo / Pan	17 Menú Tierra de Sabor Lentejas estofadas Jamonicos de pollo al horno con salsa de manzana Pan /Fruta fresca 
20 Judías verdes al ajo arriero Calamares a la romana con lechuga iceberg Pan /Fruta fresca	21 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan /Fruta fresca	22 Arroz a la zamorana Tortilla francesa con patatas Pan /Fruta fresca	23 Alubias blancas estofadas Abadejo empanado con ensalada Pan /Fruta fresca	24 Patatas guisadas con magro Escalope de pollo al horno con pisto Lácteo / Pan integral
27 Lentejas a la campesina Tortilla francesa de york con lechuga Pan /Fruta fresca	28 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a las finas hierbas Pan/Lácteo	29 Crema de calabacín Pollo guisado con verduras Pan /Fruta fresca	30 Garbanzos estofados Filete ruso en salsa con patatas Pan /Fruta fresca	31 Sopa de ave con letras Albóndigas de pescado en salsa con lechuga 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
🥬	🍆
legumbres	verdura
🍖	🍳
carne	huevo
	🍳
	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		01	02	03
<p>06</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Limanda en salsa con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>07</p> <p>Pasta con salsa de tomate natura</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>Festivo</p>	<p>Lazos al ajillo</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>Repollo con patatas</p> <p>Pescado a la plancha con ensalada</p> <p>Pan /Lácteo</p>
<p>13</p> <p>Macarrones con tomate natural</p> <p>Merluza en su jugo con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas en salsa con guisantes</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>08</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Filete de jamón con lechuga</p> <p>Pan /Lácteo</p>	<p>09</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>
<p>20</p> <p>Judías verdes al ajo arriero</p> <p>Merluza al horno con lechuga iceberg</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>21</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Garbanzos guisados</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo a la mediterránea</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Lomo adobado a la plancha con patatas</p> <p>Lácteo / Pan</p>	<p>17</p> <p>Menú Tierra de Sabor</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno con salsa de manzana</p> <p>Pan /Fruta fresca</p> 
<p>27</p> <p>Lentejas a la campesina</p> <p>Tortilla francesa de york con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>28</p> <p>Coditos con salsa de tomate natural</p> <p>Filete de merluza a las finas hierbas</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>22</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo a la plancha con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Escalope de pollo al horno con pisto</p> <p>Lácteo / Pan</p>
<p>29</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo guisado con verduras</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Filete ruso en salsa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</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/arroz

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

		01	02	03
		Festivo	Lazos al aglio e oglio Tortilla francesa con ensalada Pan /Fruta fresca	Repollo al ajo arriero con patatas Calamares a la romana con ensalada Pan /Lácteo
06	07	08	09	10
Arroz con salsa de tomate Limanda en salsa con ensalada Pan /Fruta fresca	Empanadillas y patatas Espiarles con nata Helado	Crema de zanahoria Tortilla francesa con lechuga Pan /Lácteo	Patatas guisadas con verduras Merluza en salsa verde Pan /Fruta fresca	Lentejas a la hortelana Tortilla de patatas con lechuga Pan /Fruta fresca
13	14	15	16	17
Macarrones con tomate Merluza empanada con lechuga Pan /Fruta fresca	Crema de calabaza Tortilla francesa con patatas Pan/Lácteo	Alubias blancas guisadas Abadejo a la mediterránea Pan /Fruta fresca	Sopa de verduras con fideos Huevos revueltos con ensalada Lácteo / Pan	Lentejas estofadas Croquetas de bacalao con lechuga Pan /Fruta fresca
20	21	22	23	24
Judías verdes al ajo arriero Calamares a la romana con lechuga iceberg Pan /Fruta fresca	Sopa de verduras Garbanzos guisados Pan /Fruta fresca	Arroz con verduras Tortilla francesa con patatas Pan /Fruta fresca	Alubias blancas estofadas Abadejo empanado con ensalada Pan /Fruta fresca	Patatas guisadas Varitas de pescado con pisto Lácteo / Pan integral
27	28	29	30	31
Lentejas a la campesina Tortilla francesa con lechuga Pan /Fruta fresca	Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a las finas hierbas Pan/Lácteo	Crema de calabacín Tortilla de patatas con lechuga Pan /Fruta fresca	Garbanzos estofados Pescado al horno con patatas Pan /Fruta fresca	Sopa de ave con letras Albóndigas de pescado en salsa con lechuga 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
legumbres	huevo
carne	verdura
	huevo
	pescado

POSTRE

fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:




LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 Festivo	02 Pasta sin gluten al aglio e oglio Tortilla francesa con ensalada Pan /Fruta fresca	03 Repollo al ajo arriero con patatas Pescado a la romana con ensalada Pan /Lácteo
06 Arroz con salsa de tomate Limanda en salsa con ensalada Pan /Fruta fresca	07 Jornada de las emociones Pasta sin gluten a la carbonara Pechuga de pollo con patatas Helado	08 Crema de zanahoria Filete de jamón con lechuga Pan /Lácteo	09 Patatas guisadas con chorizo Merluza en salsa verde Pan /Fruta fresca	10 Garbanzos guisados Tortilla de patatas con lechuga Pan /Fruta fresca
13 Pasta sin gluten con tomate Merluza al horno con lechuga Pan /Fruta fresca	14 Crema de calabaza Escalope d ternera con patatas dado Pan/Lácteo	15 Alubias blancas Abadejo a la mediterránea Pan /Fruta fresca	16 Sopa de ave con fideos sin gluten Lomo adobado a la plancha con patatas Lácteo / Pan	17 Menú Tierra de Sabor Patatas guisadas  Jamoncitos de pollo al horno con salsa de manzana Pan /Fruta fresca
20 Judías verdes al ajo arriero Merluza a la romana con lechuga iceberg Pan /Fruta fresca	21 Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo Pan /Fruta fresca	22 Arroz a la zamorana Tortilla francesa con patatas Pan /Fruta fresca	23 Alubias blancas estofadas Abadejo empanado con ensalada Pan /Fruta fresca	24 Patatas guisadas con magro Escalope de pollo al horno con pisto Lácteo / Pan
27 Menestra de verduras salteada Tortilla francesa de york con lechuga Pan /Fruta fresca	28 Pasta sin gluten con tomate Filete de merluza a las finas hierbas Pan/Lácteo	29 Crema de calabacín Pollo guisado con verduras Pan /Fruta fresca	30 Garbanzos estofados Lomo fresco con patatas Pan /Fruta fresca	31 Sopa de ave con fideos sin gluten Pescado en salsa con lechuga 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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 Festivo	02 Lazos al aglio e oglio Pechuga de pollo con ensalada Pan /Fruta fresca	03 Repollo al ajo arriero con patatas Pescado a la andaluza con ensalada Pan /Lácteo
06 Arroz con salsa de tomate Limanda en salsa con ensalada Pan /Fruta fresca	07 Jornada de las emociones Espiarles carbonara Pechuga de pollo con patatas Helado	08 Crema de zanahoria Filete de jamón con lechuga Pan /Lácteo	09 Patatas guisadas con chorizo Merluza en salsa verde Pan /Fruta fresca	10 Lentejas a la hortelana Lomo adobado con lechuga Pan /Fruta fresca
13 Macarrones con tomate Merluza al horno con lechuga Pan /Fruta fresca	14 Crema de calabaza Albóndigas en salsa con patatas dado Pan/Lácteo	15 Fabada asturiana Abadejo a la mediterránea Pan /Fruta fresca	16 Sopa de ave con fideos Lomo adobado a la plancha con patatas Lácteo / Pan	17 Menú Tierra de Sabor Lentejas estofadas  Jamoncitos de pollo al horno con salsa de manzana Pan /Fruta fresca
20 Judías verdes al ajo arriero Pescado en su jugo con lechuga iceberg Pan /Fruta fresca	21 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan /Fruta fresca	22 Arroz a la zamorana Pechuga de pavo con patatas Pan /Fruta fresca	23 Alubias blancas estofadas Abadejo a la andaluza con ensalada Pan /Fruta fresca	24 Patatas guisadas con magro Escalope de pollo al horno con pisto Lácteo / Pan integral
27 Lentejas a la campesina Escalope de ternera con lechuga Pan /Fruta fresca	28 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a las finas hierbas Pan/Lácteo	29 Crema de calabacín Pollo guisado con verduras Pan /Fruta fresca	30 Garbanzos estofados Filete ruso en salsa con patatas Pan /Fruta fresca	31 Sopa de ave con letras Albóndigas de pescado en salsa con lechuga 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
🥦	🥚
legumbres	huevo
🍖	🍆
carne	verdura
	🥚
	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		01	02	03
		Festivo	Lazos al aglio e oglio Tortilla francesa con ensalada Pan /Fruta fresca	Repollo al ajo arriero con patatas Pescado a la romana con ensalada Pan /yogur de soja
06 Arroz con salsa de tomate Limanda en salsa con ensalada Pan /Fruta fresca	07 Espirales con tomate Pechuga de pollo empanada con patatas Pan /yogur de soja	08 Crema de zanahoria Filete de jamín con lechuga Pan /yogur de soja	09 Patatas guisadas con chorizo Merluza en salsa verde Pan /Fruta fresca	10 Lentejas a la hortelana Tortilla de patatas con lechuga Pan /Fruta fresca
13 Macarrones con tomate Merluza empanada con lechuga Pan /Fruta fresca	14 Crema de calabaza Albóndigas en salsa con patatas dado Pan/Lácteo	15 Alubias blancas Abadejo a la mediterránea Pan /Fruta fresca	16 Sopa de ave con fideos Lomo adobado a la plancha con patatas Pan /yogur de soja	17 Menú Tierra de Sabor Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con salsa de manzana Pan /Fruta fresca 
20 Judías verdes al ajo arriero Calamares a la romana con lechuga iceberg Pan /Fruta fresca	21 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan /Fruta fresca	22 Arroz a la zamorana Tortilla francesa con patatas Pan /Fruta fresca	23 Alubias blancas estofadas Abadejo empanado con ensalada Pan /Fruta fresca	24 Patatas guisadas con magro Escalope de pollo al horno con pisto Pan /yogur de soja
27 Lentejas a la campesina Tortilla francesa de york con lechuga Pan /Fruta fresca	28 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a las finas hierbas Pan /yogur de soja	29 Crema de calabacín Pollo guisado con verduras Pan /Fruta fresca	30 Garbanzos estofados Filete ruso en salsa con patatas Pan /Fruta fresca	31 Sopa de ave con letras Pescado en salsa con lechuga 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 alimentaci3n 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
🥦	🍳
legumbres	huevo
🍖	🍆
carne	verdura
	🍳
	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:




LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 Festivo	02 Lazos al aglio e oglio Tortilla francesa con ensalada Pan /Fruta fresca	03 Repollo al ajo arriero con patatas Pechuga de pollo con ensalada Pan /Lácteo
06 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada Pan /Fruta fresca	07 Jornada de las emociones Nuggets y patatas Espiarles Carbonara Helado	08 Crema de zanahoria Cordon blue al horno con lechuga Pan /Lácteo	09 Patatas guisadas con chorizo Lomo a la plancha Pan /Fruta fresca	10 Lentejas a la hortelana Tortilla de patatas con lechuga Pan /Fruta fresca
13 Macarrones con tomate Tortilla francesa con lechuga Pan /Fruta fresca	14 Crema de calabaza Albóndigas en salsa con patatas dado Pan/Lácteo	15 Fabada asturiana Pechuga de pollo con lechuga Pan /Fruta fresca	16 Sopa de ave con fideos Lomo adobado a la plancha con patatas Lácteo / Pan	17 Menú Tierra de Sabor Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con salsa de manzana Pan /Fruta fresca 
20 Judías verdes al ajo arriero Escalope de ternera con patatas Pan /Fruta fresca	21 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan /Fruta fresca	22 Arroz a la zamorana Tortilla francesa con patatas Pan /Fruta fresca	23 Alubias blancas estofadas Filete de jamón con ensalada Pan /Fruta fresca	24 Patatas guisadas con magro Escalope de pollo al horno con pisto Lácteo / Pan integral
27 Lentejas a la campesina Tortilla francesa de york con lechuga Pan /Fruta fresca	28 Coditos con salsa de tomate Pechuga de pavo Pan/Lácteo	29 Crema de calabacín Pollo guisado con verduras Pan /Fruta fresca	30 Garbanzos estofados Filete ruso en salsa con patatas Pan /Fruta fresca	31 Sopa de ave con letras Huevos revueltos con ensalada 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
🥬	🥚
legumbres	huevo
🍖	🍆
carne	verdura
	🥚
	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:




LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 Festivo	02 Lazos al aglio e oglio Tortilla francesa con ensalada Pan /Fruta fresca	03 Repollo al ajo arriero con patatas Pescado a la romana con ensalada Pan /yogur de soja
06 Arroz con salsa de tomate Limanda en salsa con ensalada Pan /Fruta fresca	07 Espirales con tomate Pechuga de pollo empanada con patatas Pan /yogur de soja	08 Crema de zanahoria Filete de jamón con lechuga Pan /yogur de soja	09 Patatas guisadas con chorizo Merluza en salsa verde Pan /Fruta fresca	10 Lentejas a la hortelana Tortilla de patatas con lechuga Pan /Fruta fresca
13 Macarrones con tomate Merluza empanada con lechuga Pan /Fruta fresca	14 Crema de calabaza (sin lácteos) Lomo Sajonia con patatas dado Pan/Lácteo	15 Alubias blancas Abadejo a la mediterránea Pan /Fruta fresca	16 Sopa de ave con fideos Lomo adobado a la plancha con patatas Pan /yogur de soja	17 Menú Tierra de Sabor Lentejas estofadas Jamonicos de pollo al horno con salsa de manzana Pan /Fruta fresca 
20 Judías verdes al ajo arriero Calamares a la romana con lechuga iceberg Pan /Fruta fresca	21 Sopa de ave con fideos Garbanzos guisados Pan /Fruta fresca	22 Arroz a la zamorana Tortilla francesa con patatas Pan /Fruta fresca	23 Alubias blancas estofadas Abadejo empanado con ensalada Pan /Fruta fresca	24 Patatas guisadas con magro Escalope de pollo al horno con pisto Pan /yogur de soja
27 Lentejas a la campesina Tortilla francesa de york con lechuga Pan /Fruta fresca	28 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a las finas hierbas Pan /yogur de soja	29 Crema de calabacín Pollo guisado con verduras Pan /Fruta fresca	30 Garbanzos estofados Escalope de jamón con patatas Pan /Fruta fresca	31 Sopa de ave con letras Pescado en salsa con lechuga Pan /Fruta fresca

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19

SERUNION



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
🥬	🍳
legumbres	huevo
🍖	🍆
carne	verdura
	🍳
	huevo
	🐟
	pescad

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

