

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

02

Lentejas estofadas  
Hamburguesa mixta al horno con ketchup  
Fruta fresca

03

Crema de brócoli  
Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza  
Fruta fresca

04

Alubias pintas con arroz  
Merluza en salsa de puerros  
Yogur sabor

05

Lazos aglio e olio  
Tortilla francesa con ensalada  
Fruta fresca

06

Repollo al ajo arriero  
Calamares a la romana con ensalada  
Fruta fresca

09

Arroz con salsa de tomate natural  
Caballa en escabeche  
Fruta fresca

10

Lentejas a la hortelana  
Tortilla de patata con lechuga y zanahoria  
Fruta fresca

11

Crema de zanahoria  
Cordón bleu con ensalada  
Yogur sabor

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

Sopa de ave con fideos  
Merluza en salsa de curry  
Fruta fresca

17

Crema de calabaza  
Albóndigas mixtas en salsa  
Fruta fresca

18

Fabada asturiana  
Abadejo a la mediterránea con lechuga y maíz  
Yogur sabor

19

Macarrones con salsa de tomate  
Tortilla de patata con ensalada  
Fruta fresca

**MENÚ TIERRA DE SABOR 20**

Lentejas estofadas  
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada  
MANZANA



23

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

24

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca

25

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

26

Patatas guisadas con bacón  
Escalope de pollo al horno con ensalada  
Fruta fresca

27

Alubias blancas estofadas  
Merluza empanada  
Fruta fresca

30

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata con lechuga y aceitunas  
Fruta fresca

31

Coditos con salsa de tomate  
Merluza a la crema con finas hierbas  
Fruta fresca

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



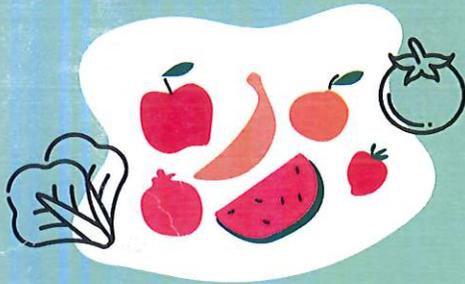
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



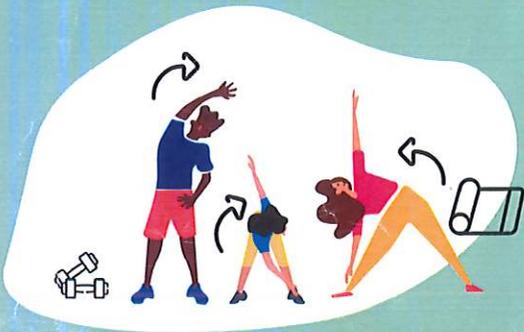
**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**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:

