


**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

		3	4	5 TIERRA DE SABOR
8 Judías verdes salteadas con bacón Calamares a la romana con mahonesa Fruta fresca Pan Blanco	9 Sopa de fideos Cocido completo Fruta fresca Pan Blanco	10 Arroz a la zamorana Tortilla francesa con ensalada Yogur sabor Pan Blanco	11 Guiso de alubias blancas Filete de lomo adobado con lechuga y tomate Fruta fresca Pan Blanco	12 Lentejas con zanahoria Jamoncitos de pollo al horno con ensalada  MANZANA Pan blanco
15 Lentejas campesinas Tortilla de patata y cebolla con ensalada Fruta fresca Pan Blanco	16 Coditos con picadillo Merluza a las finas hierbas Fruta fresca Pan Blanco	17 Crema de calabacín Pollo guisado con lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan Blanco	18 Garbanzos estofados Albóndigas de pescado en salsa Fruta fresca Pan Blanco	19 Sopa de letras Filete ruso con Ketchup Fruta fresca Pan blanco
22 NO LECTIVO	23 FESTIVO	24 Judías verdes con salsa de tomate Tortilla de chorizo con ensalada Yogur sabor Pan Blanco	25 Sopa de fideos Cocido completo Fruta fresca Pan Blanco	26 Arroz con tomate Merluza al horno con ajo y perejil Fruta fresca Pan blanco
29 Lentejas a la hortelana Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta fresca Pan Blanco	30 Crema de brócoli Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta fresca Pan Blanco			

# 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:

