

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

*¡¡ feliz año nuevo!!*

**09**

Judías verdes con tomate  
Caballa al ajo arriero  
Fruta fresca

**10**

Sopa de ave con fideos sin gluten  
Cocido completo  
Fruta fresca

**11**

Crema parmentier  
Escalope de pollo al horno con ensalada  
Fruta fresca

**12**

Alubias blancas con calabaza  
Filete de merluza al horno con lechuga  
Fruta fresca

**13**

Arroz a la zamorana  
Tortilla de patatas con ensalada  
Lácteo

**16**

Acelgas con patatas  
Ragout de ternera  
Fruta fresca

**17**

Pasta sin gluten con salsa de tomate  
Merluza a la crema con finas hierbas  
Fruta fresca

**18**

Patatas con carne  
Tortilla francesa con ensalada de tomate  
Fruta fresca

**19**

Garbanzos estofados  
Caballa al ajo arriero con lechuga  
Lácteo

**20**

Crema de calabacín  
Estofado de pavo a la jardinera  
Fruta fresca

**23**

Alubias blancas estofadas  
Caballa en salsa de verduras  
Fruta fresca

**24**

Patatas guisadas con verduras  
Cinta de lomo fresca a la normanda  
Fruta fresca

**25**

Paella mixta  
Tortilla de patata y calabacín con lechuga  
Lácteo

**26**

Judías verdes con patatas  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Fruta fresca

**27**

Sopa de ave con fideos sin gluten  
Cocido completo  
Fruta fresca

**30**

Marmitako  
Tortilla francesa con ensalada de tomate  
Fruta fresca

**31**

Alubias pintas con arroz  
Merluza en salsa de zanahoria  
Fruta fresca

*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*



# 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 CENA

### 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:

