

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

*¡¡Feliz año nuevo!!*

**09**

Judías verdes con tomate  
Calamares a la romana con lechuga  
Fruta fresca

**10**

Sopa de verduras  
Garbanzos estofados  
Fruta fresca

**11**

Crema parmentier  
Caballa al ajo arriero  
Fruta fresca

**12**

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

**13**

Arroz a la campesina  
Tortilla de patatas con ensalada  
Lácteo

**16**

Lentejas con zanahoria  
Ragout de ternera  
Fruta fresca

**17**

Coditos 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  
Cinta de lomo al horno  
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**

Arroz con champiñones  
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 verduras  
Garbanzos estofados  
Fruta fresca

**30**

Marmitako  
Tortilla francesa con ensalada de tomate  
Fruta fresca

**31**

Alubias pintas con arroz  
Merluza rebozada con lechuga  
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



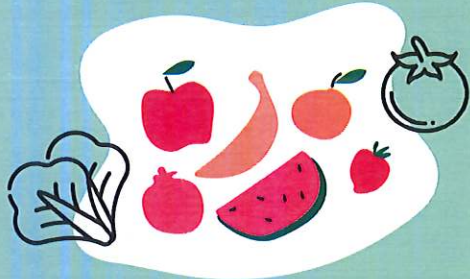
**INTENTA DORMIR LO  
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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 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
🍖	🍆
carne	verdura
	huevo
	pescado

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

