

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

¡¡Feliz año nuevo!!

09

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

10

Sopa de verdura
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
Champiñones salteados
Fruta fresca

17

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

18

Menestra con patatas
Tortilla francesa con ensalada de tomate
Fruta fresca

19

Garbanzos estofados
Caballa al ajo arriero con lechuga
Lácteo

20

Crema de calabacín
Filete de merluza al horno
Fruta fresca

23

Alubias blancas estofadas
Caballa en salsa de verduras
Fruta fresca

24

Patatas guisadas con verduras
Fogonero con tomate
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 verdura
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 PUEDES,
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 |  |
|  |  |
| legumbres |  |
| |  |
| |  |
| | pasta/arr |

SEGUNDOS PLATOS

| | |
|---|---|
|  |  |
| Si en el cole he comido como segundo... | Para cenar puedo comer como segundo... |
|  |  |
| huevo |  |
|  |  |
| pescado |  |
|  |  |
| legumbres |  |
|  |  |
| carne |  |
| |  |
| |  |
| | pescad |

POSTRE

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| fruta | | lácteo |

Entidades colaboradoras:

