

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

*¡¡Feliz año nuevo!!*

**09**

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

**10**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca

**11**

Crema parmentiere  
Escalope de pollo al horno con ensalada  
Lácteo

**12**

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

**13**

Arroz a la zamorana  
Tortilla de patatas y cebolla con lechuga y aceitunas  
Fruta fresca

**16**

Lentejas con zanahoria  
Ragout de ternera con ensalada  
Fruta fresca

**17**

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

**18**

Patatas con carne  
Tortilla francesa con ketchup  
Lácteo

**19**

Garbanzos estofados  
Caballa al ajoarriero con ensalada  
Fruta fresca

**20**

Crema de calabacín  
Estofado de pavo a la jardinera  
Fruta fresca

**23**

Alubias blancas estofadas  
Caballa en salsa de verduras con lechuga y zanahoria  
Fruta fresca

**24**

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

**25**

Paella mixta  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada  
Lácteo

**26**

Judías verdes con patatas  
Filete de merluza al horno con ajo y perejil con ensalada  
Fruta fresca

**27**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca

**30**

Marmitako  
Tortilla francesa con lechuga y maíz  
Fruta fresca

**31**

Alubias pintas estofadas  
Merluza rebozada con ensalada  
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...
<b>verdura</b>	<b>pasta/arroz</b>
<b>pasta/arroz</b>	<b>verdura</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>pasta/arr</b>

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
<b>huevo</b>	<b>carne</b> <b>pescado</b>
<b>pescado</b>	<b>huevo</b> <b>carne</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>huevo</b>
<b>carne</b>	<b>huevo</b> <b>pescado</b>

### POSTRE

<b>fruta</b>	<b>lácteo</b>
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:

