

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

3

Crema de verduras  
Cinta fresca de lomo  
Patatas asadas  
Pan  
Fruta fresca

4

Ensalada de alubias blancas  
Bacalao empanado  
Ensalada de tomate  
Pan integral  
Fruta fresca

5

Judías verdes con salsa de tomate  
Tortilla francesa  
Salteado de champiñones  
Pan  
Yogur

6

Sopa de fideos  
Cocido completo  
Pan integral  
Fruta fresca

7

Arroz a banda  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Patata panadera  
Pan  
Vasito de helado

10

Lentejas a la hortelana  
Hamburguesa a la plancha  
Lechuga, tomate y cebolla  
Pan  
Fruta fresca

11

Crema de verduras con picatostes  
Pechuga de pollo con salteado de  
pimientos rojos  
Pan  
Fruta fresca

12

Ensalada de garbanzos (huevo duro, atún y  
lechuga )  
Merluza en salsa de puerros  
Pan  
Vasito de helado

13

Lazos con tomate  
Tortilla con jamón york  
Pan integral  
Fruta fresca

14

Judías verdes al ajoarriero  
Calamares a la romana  
Patatas dado  
Pan  
Yogur

17

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga  
Pan  
Fruta fresca

18

Arroz con salsa de tomate  
Caballa a la bilbaína (salsa de cebolla,  
pimiento y pimentón )  
Pan  
Yogur

19

Crema de zanahoria  
Cordón bleu de pavo  
Ensalada de tomate y lechuga  
Pan  
Fruta fresca

20

Ensalada Campera  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Pan integral  
Fruta fresca

21

**MENÚ ESPECIAL  
FIN DE CURSO**

# 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
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  pescade
pescado	huevo  carne
legumbres	verdura  huevo
carne	huevo  pescade

### POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:

