

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Sopa de cocido con fideos	Arroz abanda
			Cocido completo	Merluza al horno con ajo y perejil
			Pan y fruta	Ensalada de lechuga
				Pan y yogur
5	6	7	8	9
Lentejas estofadas	Crema de brócoli	Alubias pintas con arroz	Lazos aglio e olio	Repollo al ajo arriero
Hamburguesa mixta al horno	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	Merluza en salsa de puerros	Tortilla francesa	Calamares a la romana
Ensalada de lechuga			Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y yogur
12	13	14	15	16
CARNAVAL	CARNAVAL	Crema de zanahoria	Patatas a la riojana	Sopa de cocido con fideos
		Cordón bleu	Filete de merluza en salsa verde	Cocido completo
		Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate	
		Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y yogur
19	20	21	22	TIERRA DE SABOR 23
Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Fabada asturiana	Macarrones con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana
Merluza en salsa de curry	Albóndigas mixtas en salsa	Abadejo a la mediterranea	Tortilla de patata	Pollo en salsa de manzana
Ensalada de lechuga			Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y yogur
26	27	28	29	
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	
Calamares a la romana	Cocido completo	Tortilla francesa	Escalope de pollo al horno	
Ensalada de lechuga			Ensalada de lechuga y tomate	
Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta	

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	huevo
🥬	🍆
>	>
legumbres	verdura
🍖	🍳
>	>
carne	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🍌
>	>
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

