

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.

				<p>01-mar</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Medallón de merluza en salsa de puerros</p> <p>Pan y Yogur</p>
<p>04-mar</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>05-mar</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Medallón de merluza a la crema con finas hierbas</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>06-mar</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa chilindrón</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>07-mar</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Albóndigas de merluza en salsa verde</p> <p>Pan integral y fruta</p>	<p>08-mar</p> <p>Sopa de letras</p> <p>Filete ruso de ternera con tomate</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Pan y yogur</p>
<p>11-mar</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Lomo adobado a la plancha</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>12-mar</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Skipper de bacalao</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>13-mar</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Tortilla francesa de york</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>14-mar</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan integral y fruta</p>	<p>15-mar</p> <p>Arroz abanda</p> <p>Medallón de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Pan y yogur</p>
<p>TIERRA DE SABOR 18-mar</p> <p>Lentejas con chorizo TS</p> <p>Pollo con ajo y perejil TS</p> <p>Pan y fruta </p>	<p>19-mar</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>20-mar</p> <p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Medallón de merluza en salsa de puerros</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>21-mar</p> <p>Lazos aglio e olio</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pan integral y fruta</p>	<p>22-mar</p> <p>Repollo al ajo arriero</p> <p>Calamares a la romana</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Pan y yogur</p>

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 pescad
🐟 >	🥚 ○ 🍖
pescado	huevo carne
🥬 >	🍆 ○ 🥚
legumbres	verdura huevo
🍖 >	🥚 ○ 🐟
carne	huevo pescad

POSTRE

🍏 >	🍌 >
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

