

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			7	8
			Macarrones con salsa de tomate Tortilla de Patata Pan Fruta	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo a las finas hierbas Pan Yogur
11	12	13	14	15
Judías Verdes al Ajoarriero Calamares a la Romana Pan Fruta	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Fruta	Arroz a la zamorana Tortilla francesa con ensalada de lechuga Pan y Fruta	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Pan y yogur	Alubias blancas estofadas Merluza empanada con ensalada de lechuga Pan Y fruta
18	19	20	21	22
Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada de tomate Pan y fruta	Coditos en salsa de tomate Merluza a la crema con finas hierbas Pan y fruta	Crema de calabacín Contramuslo de pollo al chilindrón Pan y fruta	Garbanzos estofados Albóndigas de merluza en salsa verde Pan y yogur	Sopa de letras Filete ruso en salsa de tomate Pan y fruta
25	26	27	28	29
Crema de verduras Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga Pan y fruta	Alubias blancas estofadas Skipper de bacalao con ensalada de tomate Pan y fruta	Judías verdes con tomate Tortilla francesa con jamón york Pan y fruta	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Yogur	Arroz abanda Merluza al horno con ajo y perejil Pan y fruta

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...
	
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:

