

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
5	6	7	8	9
Lentejas estofadas	Crema de brócoli	Alubias pintas con arroz	Sopa de cocido con fideos	Arroz abanda
Hamburguesa mixta al horno con lechuga Pan y fruta	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Pan y fruta	Merluza en salsa de puerros Pan y yogur	Cocido completo Pan y fruta	Merluza al horno con ajo y perejil Pan y fruta
12	13	14	15	16
CARNAVAL	CARNAVAL	Crema de zanahoria	Patatas a la riojana	Sopa de cocido con fideos
		Cordón bleu con lechuga Pan y fruta	Filete de merluza en salsa verde Pan y yogur	Cocido completo Pan y fruta
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 con lechuga Pan y fruta	Pollo en salsa de manzana  Pan y fruta
Pan y yogur	Pan y fruta	Pan y fruta		
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 con lechuga Pan y fruta	Cocido completo Pan y fruta	Tortilla francesa con lechuga Pan y fruta	Escalope de pollo al horno con lechuga Pan y yogur	

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

POSTRE

🍏 ○ 🍌	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

