

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
			7	8
			Macarrones con salsa de tomate Tortilla de patata con lechuga Pan Fruta	Lentejas estofadas Jamonicos de pollo al horno con finas hierbas Pan Fruta
11	12	13	14	15
Judías verdes al ajo arriero Calamares a la romana con lechuga Pan Fruta	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Fruta	Arroz a la zamorana Tortilla francesa con lechuga Pan Fruta	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Pan Lácteo	Alubias blancas estofadas Merluza empanada con lechuga Pan Fruta
18	19	20	21	22
Lentejas estofadas Tortilla de patata con lechuga Pan Fruta	Coditos con salsa de tomate Merluza a la crema con finas hierbas Pan Lácteo	Crema de calabacín Contramuslo de pollo en salsa de chilindrón Pan Fruta	Garbanzos estofados Albóndigas de merluza en salsa verde Pan Fruta	Sopa de letras Filete ruso de ternera con tomate Pan Fruta
25	26	27	28	29
Crema de verduras Lomo adobado a la plancha con lechuga Pan Lácteo	Alubias blancas estofadas Skipper de bacalao con lechuga Pan Fruta	Judías verdes con tomate Tortilla francesa de york con lechuga Pan Fruta	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Fruta	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Pan 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
pescado	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescado

POSTRE

fruta	lácteo
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:

