

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	3
		Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Sopa de letras
		Contramuslo de pollo en salsa chilindrón	Albóndigas de merluza en salsa verde	Filete ruso de ternera con tomate
		Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y yogur
6	7	8	9	10
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con tomate	Sopa de cocido con fideos	Arroz abanda
Lomo adobado a la plancha	Skipper de bacalao	Tortilla francesa de york	Cocido completo	Abadejo al horno con ajo y perejil
Pan y fruta	con lechuga Pan y yogur	con rodaja de tomate Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y yogur
TIERRA DE SABOR 13	14	15	16	17
Lentejas estofadas	Crema de brócoli	Alubias pintas con arroz	Lazos aglio e olio	Repollo al ajo arriero
Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	Hamburguesa mixta al horno	Merluza en salsa de puerros	Tortilla francesa	Calamares a la romana
 Pan y fruta	con ketchup Pan y fruta	con lechuga Pan y yogur	con rodaja de tomate Pan y fruta	con lechuga Pan y yogur
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Patatas a la riojana	Sopa de cocido con fideos
Caballa en escabeche	Tortilla de patata	Cordón bleu	Filete de merluza en salsa verde	Cocido completo
Pan y yogur	con lechuga Pan y fruta	con lechuga Pan y fruta	Pan y yogur	Pan y fruta
27	28	29	30	
Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Fabada asturiana	Macarrones con salsa de tomate	
Merluza en salsa de curry	Albóndigas mixtas en salsa	Abadejo a la mediterranea	Tortilla de patata	
con lechuga Pan y yogur	Pan y fruta	Pan y yogur	con lechuga 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...
	>	
<i>verdura</i>		<i>pasta/arroz</i>
	>	
<i>pasta/arroz</i>		<i>verdura</i>
	>	
<i>legumbres</i>		<i>verdura</i> <i>pasta/arr</i>

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...		Para cenar puedo comer como segundo...
	>	
<i>huevo</i>		<i>carne</i> <i>pescado</i>
	>	
<i>pescado</i>		<i>huevo</i> <i>carne</i>
	>	
<i>legumbres</i>		<i>verdura</i> <i>huevo</i>
	>	
<i>carne</i>		<i>huevo</i> <i>pescado</i>

POSTRE

	o	
<i>fruta</i>		<i>lácteo</i>

Entidades colaboradoras:

