

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.

8

9

10

11

TIERRA DE SABOR 12

Sopa de ave con fideos

Crema de calabaza

Fabada asturiana

Macarrones con salsa de tomate

Lentejas estofadas

Merluza en salsa de curry

Albóndigas mixtas en salsa

Abadejo a la mediterranea

Tortilla de patata

Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas

Pan y fruta

Pan y yogur

con lechuga
Pan y fruta

con lechuga
Pan y yogur



Pan y fruta

15

16

17

18

19

Judías verdes al ajoarriero

Sopa de cocido con fideos

Arroz a la zamorana

Patatas guisadas con bacon

Alubias blancas estofadas

Calamares a la romana

Cocido completo

Tortilla francesa

Escalope de pollo al horno

Merluza empanada

con mahonesa
Pan y yogur

Pan y fruta

con rodaja de tomate
Pan y yogur

Pan y fruta

Pan y fruta

22

23

24

25

26

Lentejas estofadas

Coditos con salsa de tomate

Crema de calabacín

Garbanzos estofados

Sopa de letras

Tortilla de patata

Merluza a la crema con finas hierbas

Contramuslo de pollo en salsa chilindrón

Albóndigas de merluza en salsa verde

Filete ruso de ternera con tomate

con lechuga
Pan y fruta

Pan y yogur

Pan y fruta

Pan y fruta

con lechuga
Pan y yogur

29

30

31

Crema de verduras

Alubias blancas estofadas

Judías verdes con tomate

Lomo adobado a la plancha

Skipper de bacalao

Tortilla francesa de york

Pan y fruta

con lechuga
Pan y yogur

con rodaja de tomate
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...
	
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:

