

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
			Sopa de cocido con fideos	Arroz abanda
			Cocido completo	Merluza al horno con ajo y perejil
			Pan y fruta	Pan y yogur
5	6	7	8	9
Lentejas estofadas	Crema de brócoli	Alubias pintas con arroz	Lazos aglio e olio	Repollo al ajo arriero
Hamburguesa mixta al horno con ketchup Pan y fruta	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Pan y fruta	Merluza en salsa de puerros Pan y yogur	Tortilla francesa con lechuga Pan y fruta	Calamares a la romana con mahonesa Pan y yogur
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 con lechuga Pan y yogur	Albóndigas mixtas en salsa Pan y fruta	Abadejo a la mediterranea Pan y yogur	Tortilla de patata con lechuga Pan y fruta	Pollo en salsa de manzana  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 mahonesa Pan y yogur	Cocido completo Pan y fruta	Tortilla francesa con ensalada de tomate Pan y yogur	Escalope de pollo al horno 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:

