

LUNES

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.

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

05

*Lentejas a la hortelana
Hamburguesa a la plancha

Lechuga iceberg
Pan y Fruta fresca*

06

*Crema de brócoli
Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza

Pan y Fruta fresca*

07

*Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros

Pan y Postre lácteo*

08

*Lazos aglio-olio
Tortilla de jamón

Pan y Fruta fresca*

09

*Repollo al ajoarriero
Calamares a la romana

Ensalada de tomate
Pan y Fruta fresca*

12

NO LECTIVO

13

NO LECTIVO

14

*Crema de zanahoria
Cordón bleu de pavo
Ensalada de tomate
Pan y Postre lácteo*

15

*Patatas estofadas con chorizo
Merluza en salsa verde

Pan y Fruta fresca*

16

*Sopa de fideos
Cocido completo

Pan y Fruta fresca*

19

*Macarrones con tomate
Merluza en salsa de puerros

Pan y Fruta fresca*

20

*Crema de calabaza
Albóndigas con tomate

Patata dado
Pan y Fruta fresca*

21

*Fabada asturiana
Abadejo a la mediterránea

Pan y Postre lácteo*

22

*Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de tomate
Pan y Fruta fresca*

23

*Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas

Pan y Fruta fresca*

26

*Judías verdes al ajoarriero
Calamares a la romana
Lechuga iceberg
Pan y Fruta fresca*

27

*Sopa de fideos
Cocido completo

Pan y Fruta fresca*

28

*Arroz a la zamorana
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan y Postre lácteo*

29

*Patatas guisadas con carne
Escalope de pollo al horno
Pisto de verduras
Pan y Fruta fresca*

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:

