

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.

<p>5</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con ketchup</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>6</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>7</p> <p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>1</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>2</p> <p>Arroz abanda</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>12</p> <p>CARNAVAL</p>	<p>13</p> <p>CARNAVAL</p>	<p>14</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Cordón bleu con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>8</p> <p>Lazos aglio e olio</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>9</p> <p>Repollo al ajo arriero</p> <p>Calamares a la romana con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>19</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Merluza en salsa de curry</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>21</p> <p>Fabada asturiana</p> <p>Abadejo a la mediterranea con lechuga y maiz</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>15</p> <p>Patatas a la riojana</p> <p>Filete de merluza en salsa verde</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>16</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>26</p> <p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Calamares a la romana con mahonesa</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>27</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>28</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y tomate</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>22</p> <p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>23</p> <p>TIERRA DE SABOR</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Pollo en salsa de manzana con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>
			<p>29</p> <p>Patatas guisadas con bacon</p> <p>Escalope de pollo al horno con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	



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:

