

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 |
| | | FESTIVO | Garbanzos estofados | Sopa de letras |
| | | | Albóndigas de merluza en salsa verde con ensalda Pan y fruta | Filete ruso de ternera con tomate con ketchup Pan y fruta |
| 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 con ensalada Pan y fruta | Skipper de bacalao con lechuga y zanahoria Pan y fruta | Tortilla francesa de york con ensalada Lacteo | Cocido completo Pan y fruta | Abadejo al horno con ajo y perejil Pan y fruta |
| 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 con ketchup Pan y fruta | Merluza en salsa de puerros Lacteo | Tortilla francesa con ensalada Pan y fruta | Calamares a la romana con ensalada Pan y fruta |
|  PERA | | | | |
| 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 con lechuga y zanahoria Pan y fruta | Cordón bleu con ensalada Lacteo | Filete de merluza en salsa verde Pan y fruta | Cocido completo 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 Pan y fruta | Albóndigas mixtas en salsa Pan y fruta | Abadejo a la mediterranea con lechuga y maiz Lacteo | Tortilla de patata con ensalada 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 pescad |
| pescado | > | huevo carne |
| legumbres | > | verdura huevo |
| carne | > | huevo pescad |

POSTRE

| | | |
|-------|---|--------|
| fruta | ○ | lácteo |
|-------|---|--------|

Entidades colaboradoras:

