

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

FESTIVO

2
Espaguetis con tomate
Tortilla de jamón con lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan Blanco

3
Pure de verduras
Calamares a la romana con mahonesa
Fruta fresca
Pan blanco

6
Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata y cebolla con ensalada
Fruta fresca
Pan Blanco

7
Lentejas a la hortelena
Salmon al horno con tomate natural
Fruta fresca
Pan Blanco

8
Crema de zanahoria
Cordón bleu de pavo con lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan Blanco

9
Patatas a la riojana
Merluza en salsa verde
Fruta fresca
Pan Blanco

10
Sopa de fideos
Cocido completo
Fruta fresca
Pan blanco

13
Macarrones con tomate
Hamburguesa de sepia con ensalada
Fruta fresca
Pan Blanco

14
Crema de calabaza
Albóndigas con tomate
Fruta fresca
Pan Blanco

15
Fabada asturiana
Merluza en salsa
Yogur sabor
Pan Blanco

16
Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata y cebolla con ensalada
Fruta fresca
Pan Blanco

17
TIERRA DE SABOR
Lentejas con patatas y verduras
Pollo al horno con manzana
 PERA
Pan blanco

20
Judías verdes salteadas con bacón
Calamares a la romana con mahonesa
Fruta fresca
Pan Blanco

21
Sopa de fideos
Cocido completo
Fruta fresca
Pan Blanco

22
Arroz a la zamorana
Tortilla francesa con ensalada
Yogur sabor
Pan Blanco

23
Guiso de alubias blancas
Filete de lomo adobado con lechuga y tomate
Fruta fresca
Pan Blanco

24
Patatas guisadas con carne
Abadejo a la riojana
Fruta fresca
Pan blanco

27
Lentejas campesinas
Tortilla de patata y cebolla con ensalada
Fruta fresca
Pan Blanco

28
Coditos con picadillo
Merluza a las finas hierbas
Fruta fresca
Pan Blanco

29
Crema de calabacín
Pollo guisado con lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan Blanco

30
Garbanzos estofados
Albóndigas de pescado en salsa
Fruta fresca
Pan Blanco

31
Sopa de letras
Filete ruso con Ketchup
Fruta fresca
Pan blanco

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



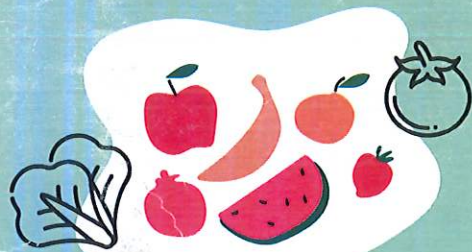
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:

