

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
8	9	10	11	12
Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Fabada asturiana	Macarrones con salsa de tomate	TIERRA DE SABOR Lentejas estofadas
Merluza en salsa de curry	Albóndigas mixtas en salsa	Abadejo a la mediterranea con leguga y maiz	Tortilla de patata	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos	Pan y fruta	 Pan y fruta
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Alubias blancas estofadas
Calamares a la romana con mahonesa	Cocido completo	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Escalope de pollo al horno con ensalada	Merluza empanada
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos	Pan y fruta	Pan y fruta
22	23	24	25	26
Lentejas estofadas	Coditos con salsa de tomate	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Sopa de letras
Tortilla de patata con ensalada	Merluza a la crema con finas hierbas	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón	Albóndigas de merluza en salsa verde con ensalada	Filete ruso de ternera con tomate y ensalada
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos	Pan y fruta	Pan y fruta
29	30	31		
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con tomate		
Lomo adobado a la plancha con ensalada	Skipper de bacalao con lechuga y tomate	Tortilla francesa de york con ensalada		
Pan y fruta	Pan y fruta	Lacteos		

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:

