

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

POSTRE

fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

