

**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
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		<b>FESTIVO</b>	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
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
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
<b>TIERRA DE SABOR 13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
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
 <b>PERA</b>				
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
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 Pan y fruta	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
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
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	o	lácteo
-------	---	--------

Entidades colaboradoras:

