

**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
5	6	7	8	9
Lentejas estofadas	Crema de brócoli	Alubias pintas con arroz	Sopa de cocido con fideos	Arroz abanda
Hamburguesa mixta al horno	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	Merluza en salsa de puerros	Cocido completo	Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga	Pan y fruta	Pan y lácteo	Pan y lácteo	Pan y fruta
12	13	14	15	16
<b>CARNAVAL</b>	<b>CARNAVAL</b>	Crema de zanahoria	Patatas a la riojana	Sopa de cocido con fideos
		Cordón bleu	Filete de merluza en salsa verde	Cocido completo
		Lechuga	Pan y fruta	Pan y lácteo
		Pan y fruta		
19	20	21	22	<b>TIERRA DE SABOR</b> 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	Pan y lácteo	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	
Mayonesa	Pan y lácteo	Lechuga	Tomate aliñado	
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...
<b>verdura</b>	<b>pasta/arroz</b>
<b>pasta/arroz</b>	<b>verdura</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>pasta/arr</b>

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
<b>huevo</b>	<b>carne</b> <b>pescado</b>
<b>pescado</b>	<b>huevo</b> <b>carne</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>huevo</b>
<b>carne</b>	<b>huevo</b> <b>pescado</b>

### POSTRE

<b>fruta</b>	<b>lácteo</b>
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:

