

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 ave con fideos (sin gluteni huevo) caldoatural Cocido completo	Arroz abanda Merluza al horno con ajo y pereuil
			Pan y lácteo	Pan y fruta
5	6	7	8	9
Garbanzos estofados Hamburguesa mixta al horno	Crema de brócoli Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	Alubias pintas con arroz Merluza en salsa de puerros	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Tortilla francesa	Repollo al ajo arriero Merluza en su jugo
Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y lácteo	Pan y fruta	Pan y fruta
12	13	14	15	16
CARNAVAL	CARNAVAL	crema de zanahoria N pechuga de pollo con verduras ND	patatas a la riojana N filete de merluza en salsa verde N	sopa de ave con fideos (sin gluten ni huevo) caldo natural cocido completo N
		Pan y fruta	Pan y lácteo	Pan y fruta
19	20	21	22	23
Sopa de ave con fideos caldoatural merluza en salsa de curry	Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa	Fabada asturiana Abadejo a la mediterranea	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Tortilla de patata	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas
Pan y fruta	Pan y lácteo	Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta
26	27	28	29	
Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldoatural Cocido completo	Arroz a la zamorana Tortilla francesa	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno	
Pan y fruta	Pan y lácteo	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 pescada
🐟 >	🍳 ○ 🍖
pescado	huevo carne
🥬 >	🍆 ○ 🍳
legumbres	verdura huevo
🍖 >	🍳 ○ 🐟
carne	huevo pescada

POSTRE

🍏 ○	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

