

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

6

Crema de verduras
Lomo adobado a la plancha
Pan
Fruta fresca

7

Estofado de alubias blancas
Skipper de bacalao
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

1

Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla francesa de york
Lechuga iceberg
Pan
Fruta fresca

8

Garbanzos estofados
Albóndigas de merluza en salsa verde
Pan
Fruta fresca

2

Sopa de letras
Filete ruso de ternera con tomate
Pan
Yogur sabor

3

TIERRA DE SABOR 13

Lentejas a la hortelana
Pollo en salsa de manzana



Pan

14

Crema de brócoli
Hamburguesa a la plancha
lechuga
Pan
Fruta fresca

15

Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros
Pan
Fruta fresca

16

Lazos aglio-olio
Tortilla de jamón
Pan integral
Fruta fresca

17

Repollo al ajoarriero
Calamares a la romana
Ensalada de tomate
Pan
Yogur sabor

20

Arroz con salsa de tomate
Caballa a la bilbaína
Pan
Fruta fresca

21

Lentejas estofadas
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga iceberg
Pan
Fruta fresca

22

Crema de zanahoria
Cordón bleu de pavo
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

23

Patatas a la riojana
Filete de merluza en salsa verde
Pan

24

Sopa de cocido
Cocido Completo
Pan
Yogur

27

Sopa de ave con fideos
Merluza en salsa de curry
Pan integral

28

Crema de calabaza
Albóndigas con tomate
Pan integral
Fruta fresca

29

Fabada asturiana
abadejo a la mediterránea
Pan
Fruta fresca

30

Macarrones con tomate
Tortilla de patata
ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

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:

