

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
			Garbanzos estofados Merluza al horno con patatas Pan Fruta fresca	Sopa de ave con tideo (sin gluten, sin huevo) Filete ruso de ternera con tomate Pan
6	7	8	9	10
Crema de verduras Lomo adobado a la plancha Pan Fruta fresca	Estofado de alubias blancas Fogonero al horno Ensalada de tomate Pan Fruta fresca	Judías verdes con tomate Tortilla francesa Lechuga iceberg Pan Fruta fresca	Sopa de ave con fideos (sin gluten, sin huevo) Cocido completo Pan Fruta fresca	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Pan Yogur sabor
13	14	15	16	17
Garbanzos estofados Pollo en salsa de manzana Pan Fruta fresca	Crema de brócoli Hamburguesa mixta al horno Pan Fruta fresca	Alubias pintas con arroz Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca	Pasta sin gluten, sin huevo en blanco Tortilla francesa Pan integral Fruta fresca	Repollo al ajoarriero Merluza en su jugo Ensalada de tomate Pan Yogur sabor
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate Caballa en escabeche Pan Fruta fresca	Acelgas con patatas Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan Fruta fresca	Crema de zanahoria Pechuga de pollo con verduras Ensalada de tomate Pan	Patatas a la riojana Filete de merluza en salsa verde Pan Fruta fresca	Sopa de Ave con fideos (sin gluten ni huevo) Cocido completo Pan Yogur sabor
27	28	29	30	
Sopa de ave con fideos (sin gluten, sin huevo) Merluza en salsa de curry Pan integral	Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Pan integral Fruta fresca	Fabada asturiana Abadejo a la mediterránea Pan Fruta fresca	Pasta sin gluten sin huevo con salsa de tomate Tortilla de patata ensalada de tomate Pan	

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/arroiz
pasta/arroiz	>	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:

