

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
8	9	10	11	12
Sopa de ave con fideos caldoatural	Crema de calabaza	Fabada asturiana	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate	Garbanzos estofados
merluza en salsa de curry	Albóndigas mixtas en salsa	Abadejo a la mediterranea	Tortilla de patata	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas
Pan sin gluten y fruta	Pan sin gluten y fruta	Pan sin gluten y fruta	Pan sin gluten y fruta	Pan sin gluten y yogur
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldoatural	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Alubias blancas estofadas
Merluza en su jugo	Cocido completo	Tortilla francesa	Escalope de pollo al horno	Merluza en salsa de zanahoria
Pan sin gluten y fruta	Pan sin gluten y fruta	Pan sin gluten y fruta	Pan sin gluten y fruta	Pan sin gluten y yogur
22	23	24	25	26
Garbanzos estofados	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldoatural
Tortilla de patata	Merluza a la crema con finas hierbas	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón	Merluza al horno con patatas	Filete ruso de ternera con tomate
Pan sin gluten y fruta	Pan sin gluten y fruta	Pan sin gluten y fruta	Pan sin gluten y fruta	Pan sin gluten y yogur
29	30	31		
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con tomate		
Lomo adobado a la plancha	Fogonero al horno	Tortilla francesa		
Pan sin gluten y fruta	Pan sin gluten y fruta	Pan sin gluten y fruta		

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



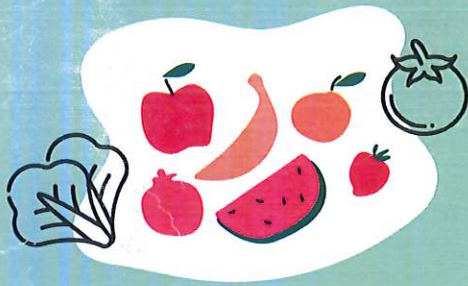
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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/arroz

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:

