

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
		FESTIVO	Garbanzos estofados	Sopa de letras
			Albóndigas de merluza en salsa verde	Filete ruso de ternera con tomate
			Pan y lácteo	Pan y fruta
6	7	8	9	10
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con tomate	Sopa de cocido con fideos	Arroz abanda
Lomo adobado a la plancha	Skipper de bacalao	Tortilla francesa de york	Cocido completo	Abadejo al horno con ajo y perejil
Ensalada	Lechuga	Lechuga	Iceberg	Iceberg
Pan y fruta	Pan y lácteo	Pan y fruta	Pan y lácteo	Pan y fruta
<b>Tierra de Sabor</b> 13	14	15	16	17
Lentejas estofadas	Crema de brócoli	Alubias pintas con arroz	Lazos aglio e olio	Coliflor al ajo arriero
Pollo en salsa de manzana	Hamburguesa al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Calamares a la romana
 Pan y fruta	Ensalada	Pan y fruta	Iceberg	Ensalada
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Patatas a la riojana	Sopa de cocido con fideos
Caballa en escabeche	Tortilla de patata	Cordón bleu	Filete de merluza en salsa verde	Cocido completo
Pan y fruta	Lechuga	Ensalada	Pan y fruta	Pan y fruta
27	28	29	30	
Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Fabada asturiana	Macarrones con salsa de tomate	
Merluza en salsa de curry	Albóndigas mixtas en salsa	Abadejo a la mediterranea	Tortilla de patata	
Pan y fruta	Pan y lácteo	Pan y fruta	Iceberg	
			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  pescado
pescado	huevo  carne
legumbres	verdura  huevo
carne	huevo  pescado

### POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:

