

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.



| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| | | | <p>07 Macarrones con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada Pan/Lácteo</p> | <p>08 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas y lechuga Pan /Fruta fresca</p> |
| <p>11 Judías verdes al ajo arriero Calamares a la romana con lechuga iceberg Pan /Fruta fresca</p> | <p>12 Sopa de cocido Cocido completo Pan /Fruta fresca</p> | <p>13 Arroz a la zamorana Tortilla francesa con lechuga Pan /Fruta fresca</p> | <p>14 Patatas guisadas con beicon Escalope de pollo al horno con pisto Pan /Fruta fresca</p> | <p>15 Alubias blancas estofadas Merluza empanada con lechuga Lácteo / Pan integral</p> |
| <p>18 Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla con iceberg Pan /Fruta fresca</p> | <p>19 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada Pan/Lácteo</p> | <p>20 Crema de calabacín Contramuslo de pollo en salsa de chilindrón con pimientos Pan /Fruta fresca</p> | <p>21 Garbanzos estofados Albóndigas de merluza en salsa verde con guisantes Pan /Fruta fresca</p> | <p>22 Sopa de letras Filete ruso de ternera con tomate y lechuga Pan /Fruta fresca</p> |
| <p>25 Crema de verduras Lomo adobado a la plancha con lechuga Pan /Fruta fresca</p> | <p>26 Alubias blancas estofadas Bacalao empanado con ensalada Pan/Lácteo</p> | <p>27 Judías verdes con salsa de tomate Tortilla francesa con lechuga Pan /Fruta fresca</p> | <p>28 Sopa de cocido Cocido completo Pan /Fruta fresca</p> | <p>29 Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil y zanahoria baby Pan /Fruta fresca</p> |

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:

