

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 verduras
			Albóndigas de merluza en salsa verde	Tortilla francesa
			Pan y fruta	Pan y fruta
6	7	8	9	10
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con tomate	Sopa de verduras	Arroz abanda
Merluza en su jugo	Skipper de bacalao	Tortilla francesa	Garbanzos estofados	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada	Lechuga	Lechuga	Pan y fruta	Iceberg
Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta		Pan y fruta
13	14	15	16	17
Lentejas estofadas	Crema de brócoli	Alubias pintas con arroz	Lazos aglio e olio	Repollo al ajo arriero
Merluza al horno	Fogonero con tomate	Merluza en salsa de puerros	Tortilla francesa	Calamares a la romana
Pan y fruta	Ensalada	Pan y fruta	Iceberg	Ensalada
	Pan y fruta		Pan y fruta	Pan y fruta
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de verduras
Caballa en escabeche	Tortilla de patata	Tortilla francesa	Filete de merluza en salsa verde	Garbanzos estofados
Pan y fruta	Lechuga	Ensalada	Pan y fruta	Pan y fruta
	Pan y fruta	Pan y fruta		
27	28	29	30	
Sopa de verduras	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Macarrones con salsa de tomate	
Merluza en salsa de curry	Fogonero con tomate	Abadejo a la mediterranea	Tortilla de patata	
Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta	Iceberg	
			Pan y fruta	

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



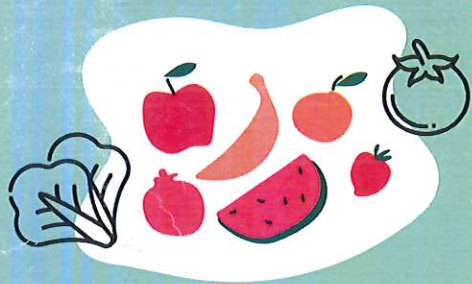
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:

