

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.



			07 Macarrones con tomate Tortilla de patatas con ensalada Pan/Lácteo	08 Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y lechuga Pan /Fruta fresca
11 Judías verdes al ajo arriero Calamares a la romana con lechuga iceberg Pan /Fruta fresca	12 Sopa de verduras Garbanzos estofados Pan /Fruta fresca	13 Arroz campesina Tortilla francesa con lechuga Pan /Fruta fresca	14 Patatas guisadas Caballa al ajo arriero Pan /Fruta fresca	15 Alubias blancas estofadas Merluza empanada Lácteo / Pan integral
18 Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla con iceberg Pan /Fruta fresca	19 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada Pan/Lácteo	20 Crema de calabacín Caballa al ajo arriero Pan /Fruta fresca	21 Garbanzos estofados Albóndigas de merluza en salsa verde Pan /Fruta fresca	22 Sopa de verduras Tortilla francesa con lechuga Pan /Fruta fresca
25 Crema de verduras Merluza en su jugo con lechuga Pan /Fruta fresca	26 Alubias blancas estofadas Bacalao empanado con ensalada Pan/Lácteo	27 Judías verdes con salsa de tomate Tortilla francesa con lechuga Pan /Fruta fresca	28 Sopa de verduras Garbanzos estofados Pan /Fruta fresca	29 Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil y zanahoria baby Pan /Fruta fresca

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:

