

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

¡¡Feliz año nuevo!!

09

Espinacas salteadas
Fogonero al horno con lechuga
Pan sin gluten
Fruta fresca

10

Sopa de fideos sin gluten
Cinta de lomo a la plancha
Pan sin gluten
Fruta fresca

11

Crema parmentier
Cinta de lomo a la plancha
Pan sin gluten
Fruta fresca

12

Alubias blancas con calabaza
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga
Pan sin gluten
Fruta fresca

13

Arroz con verduras
Merluza en salsa de puerros
Pan sin gluten
Lácteo

16

Crema de calabacín
Pechuga de pollo al horno
Ensalada de tomate
Pan sin gluten
Fruta fresca

17

Espirales sin gluten con tomate
Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga
Pan sin gluten
Fruta fresca

18

Menestra de verduras salteadas
Tortilla de patata y cebolla con lechuga
Pan sin gluten
Fruta fresca

19

Garbanzos con patatas
Abadejo al horno
Pan sin gluten
Fruta fresca

20

Crema de zanahoria
Ternera con salsa de zanahorias
Ensalada de lechuga
Pan sin gluten
lácteo

23

Judías verdes
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga
Pan sin gluten
Fruta fresca

24

Alubias con patatas
Filete de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga
Pan sin gluten
Fruta fresca

25

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo al horno
Ensalada de tomate
Pan sin gluten
Fruta fresca

26

Arroz con verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga
Pan sin gluten
Fruta fresca

27

Sopa de fideos sin gluten
Cinta de lomo a la plancha
Patata panadera
Pan sin gluten
lácteo

30

Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Fogonero al horno con patatas dado
Pan sin gluten
Fruta fresca

31

Alubias pintas empedradas
Merluza en salsa de puerros
Pan sin gluten
Fruta fresca

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

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



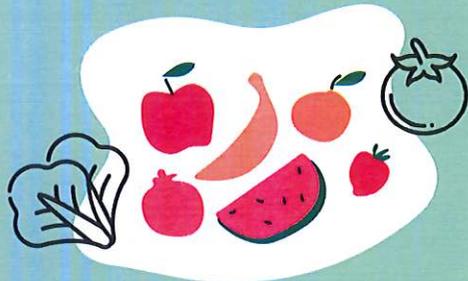
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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...
 >	
 >	
 >	 

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole he comido como segundo...	 Para cenar puedo comer como segundo...
 >	 
 >	 
 >	 
 >	 

POSTRE

	
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

