

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

¡¡ feliz año nuevo!!

09

Judías verdes con patatas salteadas
Calamares a la romana con lechuga
Fruta fresca

10

Sopa de fideos
Cocido completo
Fruta fresca

11

Crema parmentier
Contramuslo de pollo al ajillo
Ensalada de tomate
Fruta fresca

12

Alubias con patatas
Merluza en salsa de puerros
Ensalada de lechuga
Fruta fresca

13

Arroz a la asturiana
Tortilla Francesa
Tomate aliñado
Lácteo

16

Crema de calabacín
Pechuga de pollo al horno
Ensalada de tomate
Fruta fresca

17

Coditos con tomate
Filete de merluza empanado
Lechuga iceberg
Fruta fresca

18

Patatas guisadas con magro
Tortilla Francesa
Lechuga iceberg
Fruta fresca

19

Garbanzos con patatas
Abadejo a la vizcaína
Fruta fresca

20

Lentejas con zanahoria
Ragout de ternera
Ensalada de lechuga
Lácteo

23

Judías verdes con patatas salteadas con
bacon
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga
Fruta fresca

24

Alubias con patatas
Lomo adobado al horno
Zanahoria dado salteada
Fruta fresca

25

Patatas guisadas
Caballa a la bilbaína
Menestra de verdura salteada
Fruta fresca

26

Paella de pollo
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga
Fruta fresca

27

Sopa de fideos
Cocido completo
Lácteo

30

Marmitako
Revuelto de champiñones
Fruta fresca

31

Alubias pintas empedradas
Merluza en salsa de puerros
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...
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:

