

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

8

Macarrones con tomate
Merluza en salsa
Pan y Fruta

9

Crema de calabacin
albondigas con tomate
Patatas dado
Pan y Fruta

10

Fabada asturiana
Abadejo a la mediterranea
Pan y Fruta

11

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata y
cebolla Ensalada de
tomate
Pan integral y Fruta

12

Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo a las
finas hierbas
Pan
Yogur

15

Judías Verdes al
Ajoarriero Calamares a
la Romana con lechuga
Pan
Fruta

16

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan
Fruta

17

Arroz a la Zamorana
Tortilla Francesa
Ensalada de tomate
Pan y fruta

18

Patatas guisadas con
carne Escalope de Pollo al
horno Pisto
de verduras
Pan integral y Fruta

19

Guiso de alubias blancas
Abadejo a la riojana
Pan y Yogur

22

Lentejas campesinas
Tortilla de patata y
cebolla Lehcuga iceberg
Pan y Fruta

23

Coditos con tomate
Merluza a las finas hierbas
Pan Fruta

24

Crema de calabacin
Pollo guisado con
guisantes
Pan y Fruta

25

Garbanzos estofados
Albondigas de pesacado
en salsa Pan integral y
Fruta

26

Sopa de letras
Filete Ruso en Salsa
Pan y Yogur

29

Crema de verduras
Cinta de lomo ala
plancha
Patatas asadas
Pan y Fruta

30

Estofadfo de alubias
blancas Bacalado
empanado con ensalada
de tomate
Pan y Fruta

31

Judias verdes con salsa de
tomate Tortilla de chorizo
Lechuga 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
➤	➤
🥦	🍆
legumbres	verdura
➤	➤
🍖	🍳
carne	huevo
➤	➤
	🍆
	verdura
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

