

**LUNES**

**MARTES**

**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

**3**

Crema de verduras  
Cinta de lomo a la plancha  
Patatas asadas  
Pan y fruta fresca

**4**

Alubias con verduras  
Bacalao empanado      Ensalada de tomate  
Pan integral y yogur sabor

**5**

Judías verdes a la portuguesa  
Tortilla de chorizo      Lechuga iceberg  
Pan y fruta fresca

**6**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan integral y fruta fresca

**7**

Arroz abanda  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Pan y yogur sabor

**10**

Lentejas con verduras  
Hamburguesa mixta al horno  
Lechuga iceberg      Pan y fruta fresca

**11**

Crema de brócoli      Pechuga de pollo con mostaza a la miel  
Pan y yogur sabor

**12**

Alubias pintas con arroz  
Merluza en salsa de puerros  
Pan y fruta fresca

**13**

Lazos aglio-olio      Tortilla francesa  
Pan integral y fruta fresca

**14**

Sopa de ave con fideos  
Calamares a la romana  
Ensalada de tomate  
Pan y yogut

**17**

Lentejas con verduras  
Escalope de pollo empanado  
Lechuga y tomate      Pan y fruta fresca

**18**

Judías verdes al ajillo  
Tortilla de patata y cebolla  
Lechuga iceberg  
Pan y yogur sabor

**19**

Coditos con tomate      Merluza en salsa verde  
Pan y fruta fresca

**20**

Crema de verduras  
Cordón bleu de pollo  
Ensalada de tomate      Pan integral y fruta fresca

**21**

Arroz con salsa de tomate  
Hamburguesa mixta al horno  
Pan y helado vasito

# 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:

