

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.

01
*Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Pollo al chilindrón
Zanahoria dado salteada
Pan sin gluten y Fruta fresca*

02
*Patatas estofadas con verduras
Magra a la plancha
Ensalada de tomate
Pan sin gluten y Fruta fresca*

03
*Macarrones sin gluten con tomate
Fogonero a la vizcaína
Lechuga iceberg
Pan sin gluten y Yogur sabor*

06
*Arroz a banda
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga iceberg
Pan sin gluten y Fruta fresca*

07
*Crema de zanahoria
Tortilla de patata y cebolla
Pan sin gluten y Fruta fresca*

08
*Patatas estofas con verduras
Abadejo en salsa de tomate
Lechuga iceberg
Pan sin gluten y Fruta fresca*

09
*Sopa de cocido con fideos sin gluten
Cinta de lomo a la plancha
Patata panadera al horno
Pan sin gluten y Fruta fresca*

10
*Crema de calabacín
Pechuga de pavo al horno
Lechuga iceberg
Pan sin gluten y Yogur sabor*

13
*Patatas guisadas
Gallo al horno
Lechuga iceberg
Pan sin gluten y Fruta fresca*

14
*Alubias con verduras
Revuelto de patatas
Ensalada de tomate
Pan sin gluten y Fruta fresca*

15
*Crema de calabaza
Cinta de lomo con tomate
Patata dado
Pan sin gluten y Fruta fresca*

16
*Macarrones sin gluten con tomate
Merluza en salsa verde
Zanahoria baby salteada
Pan sin gluten y Yogur sabor*

17
*Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al horno
Menestra de verduras salteada
Pan sin gluten y Fruta fresca*

20
**NO LECTIVO
CARNAVAL**


21
**NO LECTIVO
CARNAVAL**

22
*Crema parmentier
Contramuslo de pollo al ajillo
Ensalada de tomate
Pan sin gluten y Fruta fresca*

23
*Alubias con patatas
Merluza en salsa de puerros
Pan sin gluten y Fruta fresca*

24
*Arroz con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan sin gluten y Yogur sabor*

27
*Crema de calabacín
Pechuga de pollo al horno
Ensalada de tomate
Pan sin gluten y Fruta fresca*

28
*Espirales sin gluten con tomate
Filete de merluza a la plancha
Lechuga iceberg
Pan sin gluten y 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...
<i>verdura</i>	<i>pasta/arroz</i>
<i>pasta/arroz</i>	<i>verdura</i>
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>pasta/arr</i>

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
<i>huevo</i>	<i>carne</i> <i>pescado</i>
<i>pescado</i>	<i>huevo</i> <i>carne</i>
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>huevo</i>
<i>carne</i>	<i>huevo</i> <i>pescado</i>

POSTRE

<i>fruta</i>	<i>lácteo</i>
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:

