

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
Hamburguesa de sepia con ketchup
Fruta fresca
Pan Blanco

9

Crema de calabaza
Albóndigas con tomate
Fruta fresca
Pan Blanco


10

Alubias blancas guisadas
Merluza en salsa
Yogur sabor
Pan Blanco

11

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata y cebolla con ensalada
Fruta fresca
Pan Blanco

TIERRA DE SABOR 12

Lentejas con zanahoria
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada
 MANZANA
Pan blanco

15

Judías verdes al ajoarriero
Calamares a la romana con mahonesa
Fruta fresca
Pan Blanco

16

Sopa de fideos
Cocido completo
Fruta fresca
Pan Blanco

17

Arroz a la zamorana
Tortilla francesa con ensalada
Yogur sabor
Pan Blanco

18

Guiso de alubias blancas
Iacón a la gallega
Fruta fresca
Pan Blanco

19

Patatas guisadas con carne
Abadejo a la riojana con ensalada
Fruta fresca
Pan blanco

22

Lentejas campesinas
Tortilla de patata y cebolla con ensalada
Fruta fresca
Pan Blanco

23

Coditos con tomate
Merluza a las finas hierbas
Fruta fresca
Pan Blanco

24

Crema de calabacín
Pollo guisado con lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan Blanco

25

Garbanzos estofados
Albóndigas de pescado en salsa
Fruta fresca
Pan Blanco

26

Sopa de letras
Filete ruso con ensalada
Fruta fresca
Pan blanco

29

Crema de verduras
Cinta fresca de lomo con ensalada
Fruta fresca
Pan Blanco

30

Estofado de alubias blancas
Skipper de bacalao con lechuga y aceitunas
Fruta fresca
Pan Blanco

31

Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla de chorizo con ensalada
Yogur sabor
Pan Blanco

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



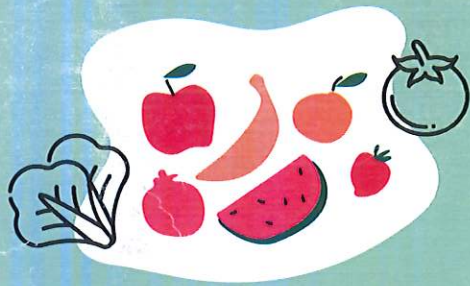
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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 | huevo |
| 🍆 | 🍆 |
| carne | verdura |
| | huevo |
| | 🐟 |
| | pescado |

POSTRE

| | |
|-------|--------|
| 🍏 | 🍌 |
| fruta | lácteo |

Entidades colaboradoras:

