

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
			Crema de calabacín Pollo guisado Pan Fruta fresca	Sopa de letras Filete ruso en salsa Pan Yogur sabor
6	7	8	9	10
Crema de verduras Cinta fresca de lomo Patatas asadas Pan Fruta fresca	Estofado de alubias blancas Bacalao empanado Ensalada de tomate Pan integral Fruta fresca	Judías verdes con salsa de tomate Tortilla de chorizo Lechuga iceberg Pan Fruta fresca	Sopa de fideos Cocido completo Pan integral Fruta fresca	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Pan Yogur sabor
13	14	15	16	17
Lentejas a la hortelana Hamburguesa a la plancha Lechuga iceberg Pan	Crema de brócoli Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza Pan Fruta fresca	Alubias pintas con arroz Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca	Lazos aglio-olio Tortilla de jamón Pan integral Fruta fresca	Repollo al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de tomate Pan Yogur sabor
20	21	22	23	24
Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan	Arroz con salsa de tomate Caballa a la bilbaína Pan Fruta fresca	Crema de zanahoria Cordón bleu de pavo Ensalada de tomate Pan Fruta fresca	Patatas estofadas con chorizo Merluza en salsa verde Pan integral Fruta fresca	Sopa de fideos Cocido completo Yogur sabor
27	28	29	30	
Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Pan integral	Fabada asturiana abadejo a la mediterránea Pan Fruta fresca	Crema de calabaza Albóndigas con tomate Patatas dado Pan integral Fruta fresca	Macarrones con tomate Merluza en salsa Pan 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...
🍆	🍝
>	>
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	huevo
🥦	🍆
>	>
legumbres	verdura
🍖	🍳
>	>
carne	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🍌
>	>
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

