

**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.

8	9	10	11	12
Sopa de ave con fideos	Fabada Asturiana	Crema de calabaza	Macarrones con salsa de tomate	Lentejas estofadas
Tortilla de patata y cebolla	Abadejo a la Mediterránea	Albóndigas en salsa	Merluza en salsa de zanahoria	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas
Ensalada de tomate		Patatas dado		
Pan y fruta	Pan integral y fruta	Pan y fruta	Pan integral y fruta	Pan y yogur
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Alubias blancas estofadas
Calamares a la romana	Cocido completo	Tortilla francesa	Escalope de pollo al horno	Abadejo a la riojana
ensalada de lechuga		Ensalada de tomate	Pisto de verduras	
Pan y fruta	Pan integral y fruta	Pan y fruta	Pan integral y fruta	Pan y yogur
22	23	24	25	26
Lentejas estofadas	Coditos con salsa de tomate	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Sopa de letras
Tortilla de patata y cebolla	Merluza a la crema con finas hierbas	Pollo en salsa chilindrón	Albóndigas de merluza en salsa verde	Filete ruso de ternera en salsa
ensalada de lechuga				
Pan y fruta	Pan integral y fruta	Pan y fruta	Pan integral y fruta	Pan y yogur
29	30	31		
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con tomate		
Lomo adobado a la plancha	Skipper de bacalao	Tortilla francesa de chorizo		
Patatas asadas	ensalada de tomate	lechuga		
Pan y fruta	Pan integral y fruta	Pan y fruta		

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



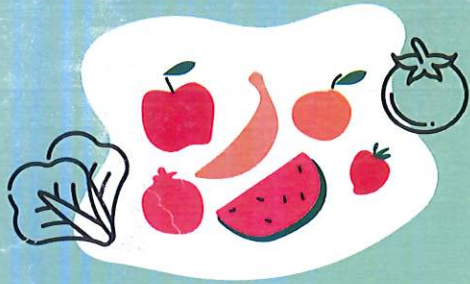
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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 pescad
🐟 >	🍳 ○ 🍖
pescado	huevo carne
🥬 >	🍆 ○ 🍳
legumbres	verdura huevo
🍖 >	🍳 ○ 🐟
carne	huevo pescad

### POSTRE

🍏	○	🥛
fruta		lácteo

Entidades colaboradoras:

