

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 FESTIVO	02 Lazos aglio-olio Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta fresca	03 Alubias pintas con arroz Merluza en salsa de puerros Lácteo
06 Arroz con tomate Caballa en salsa Lácteo	07 Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla Lechuga Fruta fresca	08 Crema de zanahorias Cordón azul con lechuga Fruta fresca	09 Patatas a la riojana Merluza en salsa verde Lácteo	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta fresca
13 Macarrones con tomate Albóndigas en salsa con patatas Fruta fresca	14 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa Lácteo	15 Sopa de ave con pasta Tortilla de patata con rodaja de tomate Fruta fresca	16 Crema de calabaza Abadejo a la mediterránea Lácteo	17 "TIERRA DE SABOR" Lentejas a la riojana Jamoncitos pollo con ajo-perejil Lechuga Manzana 
20 Judías verdes con patata Calamares a la romana con mahonesa Lácteo	21 Sopa de fideos Cocido completo Fruta fresca	22 Arroz a la zamorana Tortilla francesa con rodaja tomate Fruta fresca	23 Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo a la plancha Fruta fresca	24 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa con lechuga Lácteo
27 Sopa de ave Filete ruso en salsa con patatas Fruta fresca	28 Lentejas campesinas Tortilla de patata con lechuga Fruta fresca	29 Coditos con tomate Merluza en salsa al horno Lácteo	30 Puré de zanahorias Pollo guisado Fruta fresca	31 Garbanzos estofados Skipper de bacalao con lechuga Lácteo

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:

