

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

04

05

06

07

08

Macarrones con tomate

Lentejas estofadas

Albóndigas en salsa

Cordon bleu con lechuga

Yogur

Fruta fresca

11

12

13

14

15

Judías verdes con patata

Alubias blancas guisadas

Arroz con tomate

Patatas guisadas con carne

Sopa de fideos

Calamares a la romana con mahonesa

Tortilla patata con ensalada de tomate

Merluza al horno en salsa

Pechuga de pollo a la plancha con lechuga

Cocido completo

Fruta fresca

Lácteo

Fruta fresca

Fruta fresca

Lácteo

18

19

20

21

22

Sopa de letras

Lentejas campesinas

Coditos con tomate

Puré de zanahorias

Garbanzos estofados

Filete ruso en salsa verde con patatas

Tortilla francesa con lechuga

Merluza rebozada

Pollo guisado con lechuga

Skipper de bacalao con ensalada de tomate

Lácteo

Fruta fresca

Yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

25

26

27

28

29

Judías verdes con patata y salsa de tomate

Estofado de alubias blancas

Crema de verduras

Sopa de fideos

Arroz con tomate

Tortilla de chorizo con lechuga

Albóndigas de pescado en salsa

Cinta de lomo con lechuga

Cocido completo

Merluza al horno con ajo y perejil

Fruta fresca

Yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

Lácteo

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



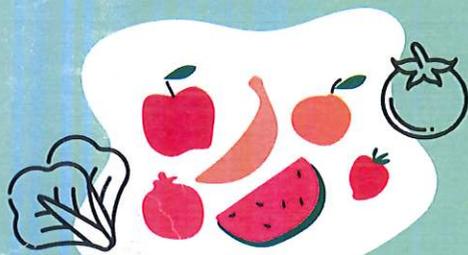
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:

