

LUNES

MARTES

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

1

Guiso de alubias blancas
Abadejo a la riojana
Pan
Yogur

4

Lentejas campesinas
Tortilla de patata y cebollo
Lechuga icerberg
Pan
Fruta

5

Coditos con tomate
Merluza a las finas hierbas
Pan integral
Fruta

6

Crema de calabacin
Pollo guisado con patatas al horno
Pan y Fruta

7

Garbanzos estofados
Albondigas de pescado en salsa
Pan integral y Fruta

8

Sopa de letras
Filete Ruso en salsa con ensalada
Pan y yogur

11

Crema de verduras
Cinta de lomo ala plancha
Patatas asadas
Pan y Fruta

12

Estofado de alubias blancas
Bacalado empanado con ensalada de tomate
Pan integral y Fruta

13

Judias verdes con salsa de tomate
Tortilla de york
Lechuga iceberg
Pan y Fruta

14

Sopa de fideos
Cocido completo
Pan integral
Fruta

15

Arroz con tomate
Merluza al horno con ajo y perejil
Pan y Yogur

TIERRA DE SABOR

18

Lentejas con chorizo
Pollo con ajo y perjil
Pan y Manzana



19

Crema de brocoli
Hamburguesa a la plancha con lechuga
Pan integral y Fruta

20

Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros
Pan y Fruta

21

Lazos aglio-olio
Tortilla de york con ensalada de tomate
Pan integral
Fruta

22

Repollo al ajoarriero
Calamares a la romana con ensalada de lechuga
Pan y Yogur

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:

