

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

3
Crema de verduras
Triturado de verduras y cerdo
Triturado de frutas

4
Crema de alubias blancas
Triturado de verduras y pescado blanco
Yogur sabor

5
Crema de judía verde, calabacín y zanahoria
Triturado de verduras y huevo preparado
Triturado de frutas

6
Crema de ave reina
Triturado de verduras y pavo
Triturado de frutas

7
Crema de arroz
Triturado de verduras y pescado blanco
Yogur sabor

10
Crema de lentejas
Triturado de verduras y cerdo
Triturado de frutas

11
Crema de brócoli
Triturado de verduras y pollo
Yogur sabor

12
Crema de calabaza
Triturado de verduras y pescado blanco
Triturado de frutas

13
Crema de arroz
Triturado de verduras y huevo preparado
Triturado de frutas

14
Crema de ave reina
Triturado de verduras y pescado azul
Yogur sabor

17
Crema de lentejas
Triturado de verduras y pollo
Triturado de frutas

18
Crema de judía verde, calabacín y zanahoria
Triturado de verduras y huevo preparado
Yogur sabor

19
Crema de calabaza
Triturado de verduras y pescado blanco
Triturado de frutas

20
Crema de verduras
Triturado de verduras y pavo
Triturado de frutas

21
Crema de arroz
Triturado de verduras y cerdo
Helado vasito

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

3

Crema de verduras
Cinta de lomo a la plancha
Patatas asadas
Pan y fruta fresca

4

Alubias con verduras
Bacalao empanado Ensalada de tomate
Pan integral y yogur sabor

5

Judías verdes a la portuguesa
Tortilla de chorizo Lechuga iceberg
Pan y fruta fresca

6

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan integral y fruta fresca

7

Arroz abanda
Merluza al horno con ajo y perejil
Pan y yogur sabor

10

Lentejas con verduras
Hamburguesa mixta al horno
Lechuga iceberg Pan
y fruta fresca

11

Crema de brócoli Pechuga de pollo con mostaza a la miel
Pan y yogur sabor

12

Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros
Pan y fruta fresca

13

Lazos aglio-olio Tortilla francesa
Pan integral y fruta fresca

14

Sopa de ave con fideos
Calamares a la romana
Ensalada de tomate
Pan y yogut

17

Lentejas con verduras
Escalope de pollo empanado
Lechuga y tomate Pan
y fruta fresca

18

Judías verdes al ajillo
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga iceberg
Pan y yogur sabor

19

Coditos con tomate Merluza en salsa verde
Pan y fruta fresca

20

Crema de verduras
Cordón bleu de pollo
Ensalada de tomate Pan
integral y fruta fresca

21

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa mixta al horno
Pan y helado vasito

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:

