

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.

05
Lentejas a la hortelana
Huevos revueltos con lechuga
Pan /Fruta fresca

06
Crema de brócoli
Croqueta de bacalao con patatas
Pan /Fruta fresca

07
Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros
Lácteo / Pan

08
Lazos con tomate
Tortilla francesa con ensalada
Pan /Fruta fresca

09
Repollo al ajo arriero con patatas
Calamares a la romana con mayonesa
Pan /Fruta fresca

12
CARNAVAL

13
CARNAVAL

14
Crema de zanahoria
Tortilla francesa con ensalada
Pan /Fruta fresca

15
Patatas guisadas
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan /Fruta fresca

16
Sopa de verduras
Garbanzos guisados
Lácteo / Pan integral

19
Macarrones con tomate
Merluza en salsa con zanahoria baby
Pan /Fruta fresca

20
Crema de calabaza
Empanadillas de atún con patatas
Pan/Lácteo

21
Alubias blancas estofadas
Abadejo a la mediterránea
Pan /Fruta fresca

22
Sopa de verduras
Tortilla de patata y cebolla con iceberg
Pan /Fruta fresca

23
Lentejas estofadas
Varitas de merluza con lechuga
Pan /Fruta fresca

26
Judías verdes al ajo arriero
Calamares a la romana con lechuga iceberg
Pan /Fruta fresca

27
Sopa de verduras
Garbanzos guisados
Pan /Fruta fresca

28
Arroz a la campesina
Tortilla francesa con lechuga
Pan /Fruta fresca

29
Patatas guisadas con verduras
Pescado al horno con pisto
Pan /Fruta fresca

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:

