

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.

03-jun

Crema de verduras
Lomo adobado a la plancha
Lechuga
Pan y fruta

04-jun

Alubias blancas estofadas
Skipper de bacalao
Mayonesa
Pan y fruta

05-jun

Judías verdes con tomate
Tortilla francesa de york
Tomate natural
Pan y fruta

06-jun

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan y fruta

07-jun

Arroz abanda
Medallón de merluza al horno con ajo y perejil
Pan y lácteo

TIERRA DE SABOR 10-jun

Lentejas con chorizo TS
Pollo con ajo y perejil TS
 Pan y fruta

11-jun

Crema de brócoli
Hamburguesa mixta al horno
Ensalada
Pan y fruta

12-jun

Alubias pintas con arroz
Medallón de merluza en salsa de puerros
Pan y lácteo

13-jun

Lazos aglio e olio
Tortilla francesa
Lechuga
Pan y fruta

14-jun

Repollo al ajo arriero
Calamares a la romana
Mayonesa
Pan y fruta

17-jun

Arroz con salsa de tomate natural
Caballa en escabeche
Pan y fruta

18-jun

Lentejas a la hortelana
Tortilla de patata
Lechuga
Pan y lácteo

19-jun

Crema de zanahoria
Cordón bleu
Ensalada
Pan y fruta

20-jun

Patatas a la riojana
Medallón de merluza en salsa verde
Pan y fruta

21-jun

Nuggets, croquetas y calamares
Pizza
Postre



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
🥦	🥚
legumbres	huevo
	🍆
	verdura
🍖	🥚
carne	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

