

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.

08
Judías verdes al ajo arriero
Calamares a la romana con lechuga iceberg
Pan /Fruta fresca

15
Lentejas a la campesina
Tortilla francesa de york con lechuga
Pan /Fruta fresca

22
NO LECTIVO

29
Lentejas a la hortelana
Hamburguesa a la plancha con lechuga
Pan /Lácteo

09
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan /Fruta fresca

16
Coditos con salsa de tomate
Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada
Pan/Lácteo

23
FESTIVO

30
Crema de brócoli
Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza con patatas
Pan /Fruta fresca

03
Macarrones con tomate
Bacalao empanado al horno con lechuga
Pan /Lácteo

10
Arroz a la zamorana
Tortilla francesa con lechuga
Pan /Fruta fresca

17
Crema de calabacín
Pollo guisado con verduras
Pan /Fruta fresca

24
Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla de patatas y chorizo con lechuga
Pan /Fruta fresca

04
Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata y cebolla con iceberg
Pan /Fruta fresca

11
Patatas guisadas con carne
Escalope de pollo al horno con pisto
Pan /Fruta fresca

18
Garbanzos estofados
Albóndigas de pescado en salsa con lechuga
Pan /Fruta fresca

25
Sopa de cocido
Cocido completo
Lácteo / Pan

05
Menú Tierra de Sabor
Lentejas estofadas
Jamonicitos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga
Pan /Fruta fresca

12
Alubias blancas estofadas
Abadejo en salsa con pimientos
Lácteo / Pan integral

19
Sopa de ave con letras
Filete ruso en salsa con patatas
Pan /Fruta fresca

26
Arroz a banda
Merluza al horno al ajo y perejil con patatas
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:

