

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1	2
				Sopa de cocido con fideos Cocido completo	Paella mixta Merluza al horno con ajo y perejil
				Pan integral Lácteo	Pan Fruta
TIERRA DE SABOR 5				8	9
Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas	Crema de brócoli Hamburguesa mixta al horno con ensalada	Alubias pintas estofadas Merluza en salsa de puerros	Lazos con salsa carbonara Tortilla francesa con ensalada		Menestra a la asturiana Calamares a la romana con ensalada
Pan Fruta Tierra de Sabor 	Pan Fruta	Pan Lácteo	Pan integral Fruta		Pan Fruta
12	13	14	15	16	
Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata con ensalada	Lentejas estofadas Caballa con salsa de tomate	Crema de zanahoria Cordon bleu con ensalada	Patatas a la riojana Merluza en salsa verde con guisantes	Sopa de cocido con fideos Cocido completo	
Pan Fruta	Pan Fruta	Pan Fruta	Pan integral Lácteo	Pan Fruta	
19	20	21	22	23	
Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa de zanahoria	Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa y patatas dado	Fabada asturiana Abadejo a la mediterránea	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con ensalada	Arroz con tomate Nuggets de pollo	
Pan Fruta	Pan Lácteo	Pan Fruta	Pan integral Fruta	Pan Postre	
				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	

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



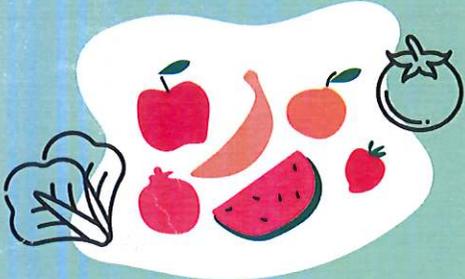
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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:

