


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan integral Lácteo	2 Paella mixta Merluza al horno con ajo y perejil Pan Fruta
5 TIERRA DE SABOR Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Pan Fruta Tierra de Sabor 	6 Crema de brócoli Hamburguesa mixta al horno con ensalada Pan Fruta	7 Alubias pintas estofadas Merluza en salsa de puerros Pan Lácteo	8 Lazos con salsa carbonara Tortilla francesa con ensalada Pan integral Fruta	9 Menestra a la asturiana Calamares a la romana con ensalada Pan Fruta
12 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata con ensalada Pan Fruta	13 Lentejas estofadas Caballa con salsa de tomate Pan Fruta	14 Crema de zanahoria Cordon bleu con ensalada Pan Fruta	15 Patatas a la riojana Merluza en salsa verde con guisantes Pan integral Lácteo	16 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Fruta
19 Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa de zanahoria Pan Fruta	20 Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa y patatas dado Pan Lácteo	21 Fabada asturiana Abadejo a la mediterránea Pan Fruta	22 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con ensalada Pan integral Fruta	23 Arroz con tomate Nuggets de pollo 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:

