

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.

<p>03-abr</p> <p>Fabada asturiana</p> <p>Abadejo a la mediterranea</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>04-abr</p> <p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>05-abr</p> <p>TIERRA DE SABOR</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</p>  <p>Pan y manzana</p>	<p>08-abr</p> <p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Calamares a la romana con lechuga</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>09-abr</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>10-abr</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>11-abr</p> <p>Patatas guisadas con bacon</p> <p>Escalope de pollo al horno</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>12-abr</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Medallón de merluza en salsa de puerros</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>15-abr</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>16-abr</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Medallón de merluza a la crema con finas hierbas</p> <p>Pan y yogur</p>
<p>17-abr</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa chilindrón con lechuga</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>18-abr</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Albóndigas de merluza en salsa verde</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>19-abr</p> <p>Sopa de letras</p> <p>Filete ruso de ternera con tomate</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>24-abr</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Tortilla francesa de york con lechuga</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>25-abr</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>26-abr</p> <p>Arroz abanda</p> <p>Medallón de merluza al horno con ajo y perejil con lechuga</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>29-abr</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con lechuga</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>30-abr</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>NO LECTIVO</p>	<p>FESTIVO</p>

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:

