

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

09

Judías verdes con tomate
Caballa al ajo arriero
Fruta fresca

10

Sopa de ave con fideos (sin gluten)
Cocido completo
Fruta fresca

11

Crema parmentiere
Filete de pollo al horno
con lechuga
Fruta fresca

12

Alubias blancas con calabaza
Filete de merluza al horno con
lechuga
Fruta fresca

13

Arroz a la zamorana
Tortilla de patata con lechuga
Yogur

16

Acelgas con patata
Ragout de ternera
Fruta fresca

17

Pasta (sin gluten) con tomate
Merluza a la crema con finas
hierbas y lechuga
Fruta fresca

18

Patatas con carne
Tortilla francesa con ensalada de
tomate
Fruta fresca

19

Garbanzos estofados
Caballa al ajo arriero con
lechuga
Yogur

12

Crema de calabacín
Estofado de pavo a la jardinera
Fruta fresca

23

Alubias blancas estofadas
Caballa en salsa de verduras
Fruta fresca

24

Patatas guisadas con verduras
Cinta de lomo fresca a la normanda
Fruta fresca

25

Paella mixta
Tortilla de patata y calabacín con
lechuga
Fruta fresca

26

Judías verdes con patatas
Filete de merluza al horno
con ajo y perejil
Yogur

27

Sopa de ave con fideos
Cocido completo
Fruta fresca

30

Marmitako
Tortilla francesa con lechuga
Fruta fresca

31

Alubias pintas estofadas
Merluza al horno con lechuga
Fruta fresca

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



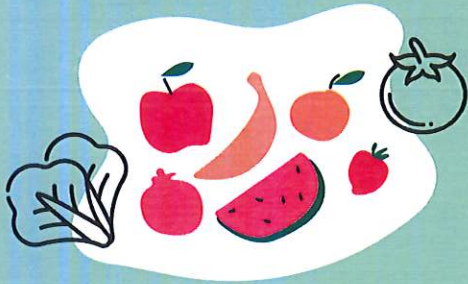
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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
➤	🍳
🐟	huevo
➤	🍖
🥬	verdura
legumbres	huevo
➤	🍳
🍖	carne
➤	🐟
carne	huevo
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

