

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

09

Judías verdes con tomate
Calamares a la romana con Mayonesa
Fruta fresca

10

Sopa de ave con fideos
Garbanzos estofados (sin tomate)
Fruta fresca

11

Crema parmentiere
Escalope de pollo al horno con lechuga
Fruta fresca

12

Alubias blancas con calabaza (sin tomate)
Filete de merluza al horno con lechuga
Fruta fresca

13

Arroz con champiñones
Totilla de patata con lechuga
Yogur

16

Lentejas con zanahoria (sin tomate)
Ragout de ternera
Fruta fresca

17

Pasta en blanco
Merluza a la crema con finas hierbas y lechuga
Fruta fresca

18

Patatas con carne (sin tomate)
Tortilla francesa
Fruta fresca

19

Garbanzos estofados (sin tomate)
Caballa al horno con lechuga
Yogur

12

Crema de calabacín
Cinta de lomo al horno
Fruta fresca

23

Alubias blancas estofadas (sin tomate)
Caballa en salsa de verduras
Fruta fresca

24

Patatas guisadas (sin tomate)
Cinta de lomo al horno
Fruta fresca

25

Arroz con champiñones
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 fideos
Garbanzos estofados (sin tomate)
Fruta fresca

30

Crema de verduras
Tortilla francesa con lechuga
Fruta fresca

31

Espinacas con patata
Merluza rebozada 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



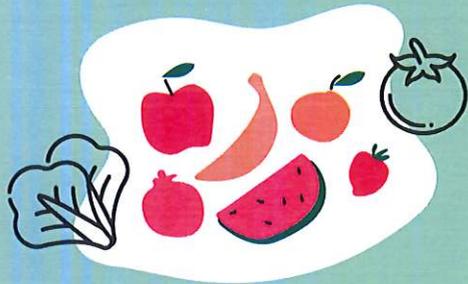
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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 |
| pescado | huevo carne |
| legumbres | verdura huevo |
| carne | huevo pescado |

POSTRE

| | |
|--------------|---------------|
| fruta | lácteo |
|--------------|---------------|

Entidades colaboradoras:

