

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

Lentejas a la hortelana
Hamburguesa al horno con ensalada
Pan /Fruta fresca

03

Crema de brócoli
Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza con lechuga
Pan /Fruta fresca

04

Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros con lechuga
Pan /Fruta fresca

05

Lazos aglio-olio
Tortilla francesa de york con ensalada
Lácteo / Pan

06

Repollo con patatas al ajo arriero
Calamares a la romana con lechuga iceberg
Pan /Fruta fresca

09

Arroz con salsa de tomate
Caballa a la Bilbaína con pimientos
Pan /Fruta fresca

10

Lentejas estofadas
Tortilla de patata y cebolla con iceberg
Lácteo / Pan

11

Crema de zanahoria
Cordon bleu al horno con patatas
Pan /Fruta fresca

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

Macarrones con tomate
Merluza en salsa con zanahorias
Pan /Fruta fresca

17

Crema de calabaza
Albóndigas en salsa con patatas dado
Pan /Fruta fresca

18

Fabada asturiana
Abadejo en salsa de mediterránea
Lácteo / Pan

19

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patatas con ensalada
Pan /Fruta fresca

20

Lentejas estofadas
Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas
Pan /Fruta fresca

23

Judías verdes al ajo arriero
Calamares a la romana con lechuga iceberg
Pan /Fruta fresca

24

Sopa de cocido
Cocido completo
Pan /Fruta fresca

25

(SAN FRUTOS)
Arroz a la zamorana
Tortilla francesa con lechuga
Pan /Fruta fresca

26

Patatas guisadas con carne
Escalope de pollo al horno con pisto
Pan /Fruta fresca

27

Alubias blancas estofadas
Abadejo en salsa con pimientos
Lácteo / Pan integral

30

Lentejas estofadas con chorizo
Tortilla de patata y cebolla con iceberg
Pan /Fruta fresca

31

Coditos con salsa de tomate
Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada
Pan/Lácteo

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:

