

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

Judías verdes con patata
Tortilla de chorizo con lechuga
Lácteo

04

Alubias blancas estofadas
Albóndigas de pescado en salsa
Fruta fresca

05

Crema de verduras
Filete de lomo adobado con lechuga
Fruta fresca

06

Sopa de fideo
Cocido completo
Fruta fresca

07

Arroz con tomate
Merluza al horno
Lácteo

10

Sopa de ave
Calamares a la romana con mahonesa
Lácteo

11

Crema de verdura
Hamburguesa a la plancha con ketchup
Fruta fresca

12

TIERRA DE SABOR
Lentejas con zanahoria
Jamoncitos de pollo al horno
Manzana 

13

Pasta con salsa de tomate
Tortilla francesa con rodaja de tomate
Fruta fresca

14

Alubias pintas con arroz
Pescado en salsa de puerros
Lácteo

17

Crema de zanahoria
Albóndigas en salsa
Fruta fresca

18

Arroz con tomate
Pescado en salsa verde
Lácteo

19

Lentejas estofadas
Tortilla de patata con lechuga
Fruta fresca

20

Patatas guisadas
Pescado en salsa
Fruta fresca

21

Pasta
Pechuga empanada con lechuga
Refresco
Helado

¡FELICES VACACIONES !

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:

