

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.

		01-may	02-may	03-may
		FESTIVO	Lazos aglio e olio Tortilla francesa con lechuga Pan y fruta	Repollo al ajo arriero Calamares a la romana con mahonesa Pan y fruta
06-may	07-may	08-may	09-may	10-may
Arroz con salsa de tomate natural Caballa en escabeche Pan y yogur	Lentejas a la hortelana Tortilla de patata con lechuga Pan y fruta	Crema de zanahoria Cordón bleu con lechuga Pan y fruta	Patatas a la riojana Medallón de merluza en salsa verde Pan y fruta	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan y fruta
13-may	14-may	15-may	16-may	17-may
FESTIVO	Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Pan y fruta	Fabada asturiana Abadejo a la mediterranea Pan y yogur	Macarrones con salsa de tomate Tortilla de patata con lechuga Pan y fruta	TIERRA DE SABOR Lentejas a la hortelana Pollo en salsa de manzana  Pan y fruta
20-may	21-may	22-may	23-may	24-may
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana con lechuga Pan y fruta	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan y fruta	Arroz a la zamorana Tortilla francesa con lechuga Pan y fruta	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno con lechuga Pan y yogur	Alubias blancas estofadas Medallón de merluza en salsa de puerros Pan y fruta
27-may	28-may	29-may	30-may	31-may
Lentejas estofadas Tortilla de patata con lechuga Pan y fruta	Coditos con salsa de tomate Medallón de merluza a la crema con finas hierbas Pan y yogur	Crema de calabacín Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Pan y fruta	Garbanzos estofados Albóndigas de merluza en salsa verde Pan y fruta	Sopa de letras Filete ruso de ternera con tomate Pan y fruta

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
🥬	🍳
legumbres	huevo
	carne
	🍆
	verdura
	🍳
	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

