



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p style="text-align: right;">2</p> <p>Lentejas a la hortelana Tortilla de patata con ensalada Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">3</p> <p>Crema de zanahoria Cordon bleu con ensalada Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">4</p> <p>Arroz con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Pan Lácteo</p>	<p style="text-align: right;">5</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Fruta</p>
<p style="text-align: right;">8</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa de zanahoria Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">9</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas mixta con salsa y patatas dado Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">10</p> <p>Fabada Abadejo a la mediterránea Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">11</p> <p>Sopa de fideos Tortilla de patatas con ensalada Pan Lácteo</p>	<p style="text-align: right;">12</p> <p>TIERRA DE SABOR Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas  Pan Manzana</p>
<p style="text-align: right;">15</p> <p>Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana con ensalada Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">16</p> <p>DÍA DEL CELIACO Guiso de garbanzos con arroz Tortilla de patata con ensalada  Pan sin gluten Fruta</p>	<p style="text-align: right;">17</p> <p>Macarrones con tomate Salchicha fresca con ensalada Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">18</p> <p>Patatas guisadas con carne Escalope de pollo al horno con ensalada Pan Lácteo</p>	<p style="text-align: right;">19</p> <p>Alubias blancas estofadas Abadejo en salsa de pimientos Pan Fruta</p>
<p style="text-align: right;">22</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">23</p> <p>Coditos en salsa de tomate Merluza a la crema con finas hierbas Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">24</p> <p>Crema de calabacín Guiso de pollo Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">25</p> <p>Garbanzos estofados Caballa al ajoarriero Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">26</p> <p>Sopa de picadillo con huevo duro Ragout de ternera en salsa Pan Lácteo</p>
<p style="text-align: right;">29</p> <p>Patatas guisadas Lomo a la normanda Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">30</p> <p>Alubias blancas estofadas Skipper de bacalao con ensalada Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">31</p> <p>Judías verdes con tomate Tortilla de calabacín y patata con ensalada Pan Fruta</p>	<p>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</p>	

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



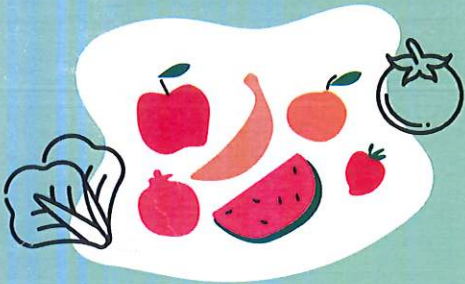
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:

