

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.

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

POSTRE

🍏	🥛
>	>
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

