

**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.

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.				
5	6	7	8	9
Lentejas estofadas	Crema de brócoli	Alubias pintas con arroz	Sopa de cocido con fideos	Arroz abanda
Hamburguesa mixta al horno	Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza	Merluza en salsa de puerros	Cocido completo	Merluza al horno con ajo y perejil
con ketchup	Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta
Pan y fruta				
12	13	14	15	16
<b>CARNAVAL</b>	<b>CARNAVAL</b>	Crema de zanahoria	Patatas a la riojana	Sopa de cocido con fideos
		Cordón bleu	Filete de merluza en salsa verde	Cocido completo
		con ensalada	Pan y fruta	Pan y fruta
		Pan y fruta		
19	20	21	22	<b>TIERRA DE SABOR</b> 23
Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Fabada asturiana	Macarrones con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana
Merluza en salsa de curry	Albóndigas mixtas en salsa	Abadejo a la mediterranea	Tortilla de patata	Pollo en salsa de manzana
Pan y fruta	Pan y fruta	con lechuga y maiz	Pan y fruta	con ensalada
		Pan y fruta		Pan y fruta
26	27	28	29	
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	
Calamares a la romana	Cocido completo	Tortilla francesa	Escalope de pollo al horno	
con mahonesa	Pan y fruta	con lechuga y tomate	con ensalada	
Pan y fruta		Pan y fruta	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 pescada
🐟 >	🍳 ○ 🍖
pescado	huevo carne
🥬 >	🍆 ○ 🍳
legumbres	verdura huevo
🍖 >	🍳 ○ 🐟
carne	huevo pescada

### POSTRE

🍏 ○	🥛 ○
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

