

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.

**03-jun**

Crema de verduras  
Lomo adobado a la plancha  
con ensalada  
Pan y fruta

**04-jun**

Alubias blancas estofadas  
Skipper de bacalao  
con lechuga y zanahoria  
Pan y fruta

**05-jun**

Judías verdes con tomate  
Tortilla francesa de york  
con ensalada  
Pan y fruta

**06-jun**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan y fruta

**07-jun**

Arroz abanda  
Medallon de merluza al horno  
Pan y fruta

**TIERRA DE SABOR**

**10-jun**

Lentejas con chorizo TS  
Pollo con ajo y perejil TS  
 Pan y fruta

**11-jun**

Crema de brócoli  
Hamburguesa mixta al horno  
con lechuga y aceitunas  
Pan y fruta

**12-jun**

Alubias pintas con arroz  
Medallón de merluza en salsa de puerros  
Pan y fruta

**13-jun**

Lazos aglio e olio  
Tortilla francesa  
con ensalada  
Pan y fruta

**14-jun**

Repollo al ajo arriero  
Calamares a la romana  
con mahonesa  
Pan y fruta

**17-jun**

Arroz con salsa de tomate natural  
Caballa en escabeche  
Pan y fruta

**18-jun**

Lentejas a la hortelana  
Tortilla de patata  
con ensalada  
Pan y fruta

**19-jun**

Crema de zanahoria  
Cordón bleu  
con ensalada  
Pan y fruta

**20-jun**

Patatas a la riojana  
Medallón de merluza en salsa verde  
Pan y fruta

**21-jun**

Macrones con chorizo  
Nuggets de pollo  
con ensalada  
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 PUEDES, 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:

