

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:

