

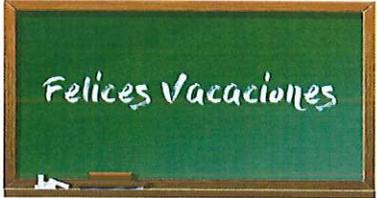
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p style="text-align: right;">03</p> <p>Puré de verduras</p> <p>Cinta fresca de lomo con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">04</p> <p>Alubias blancas guisadas</p> <p>Pescado en su jugo con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">05</p> <p>Judías verdes con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patatas con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">06</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos guisados</p> <p>Yogur de soja / Pan</p>	<p style="text-align: right;">07</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Merluza al horno con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>
<p style="text-align: right;">10</p> <p>Menú Tierra de Sabor</p> <p>Lentejas con chorizo</p> <p>Jamoncitos de pollo asados al ajo y perejil</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">11</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Filete de jamón con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">12</p> <p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Merluza a la plancha con rodaja de tomate</p> <p>Yogur de soja / Pan</p>	<p style="text-align: right;">13</p> <p>Pasta con tomate</p> <p>Tortilla francesa de york con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">14</p> <p>Repollo al ajo arriero con patatas</p> <p>Pescado al horno con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>
<p style="text-align: right;">17</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Pescado al horno con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">18</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con iceberg</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">19</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pechuga de pollo empanada con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">20</p> <p>Patatas guisadas con chorizo</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes (sin lácteos)</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">21</p> <p>Menú fin de curso</p> <p>Pizza (sin lactosa) con complementos y yogur de soja</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 pescad
🐟 >	🍳 ○ 🍖
pescado	huevo carne
🥬 >	🍆 ○ 🍳
legumbres	verdura huevo
🍖 >	🍳 ○ 🐟
carne	huevo pescad

POSTRE

🍏 >	○	🥛 >
fruta		lácteo

Entidades colaboradoras:

