

**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>03</p> <p>Crema de verduras Cinta fresca de lomo Patatas asadas Pan y Fruta fresca</p>	<p>04</p> <p>Estofado de alubias blancas Bacalao empanado Ensalada de tomate Pan y Fruta fresca</p>	<p>05</p> <p>Judías verdes con salsa de tomate Tortilla de chorizo Lechuga iceberg Pan y Postre lácteo</p>	<p>06</p> <p>Sopa de fideos Cocido completo Pan y Fruta fresca</p>	<p>07</p> <p>Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Pan y Fruta fresca</p>
<p><b>TIERRA DE SABOR</b> 10</p> <p>Lentejas a la hortelana Jamoncitos de pollo al horno Lechuga iceberg Pan y Fruta fresca</p> 	<p>11</p> <p>Crema de brócoli Hamburguesa a la plancha Pan y Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Alubias pintas con arroz Merluza en salsa de puerros Pan y Postre lácteo</p>	<p>13</p> <p>Lazos aglio-olio Tortilla de jamón Pan y Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Repollo al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de tomate Pan y Fruta fresca</p>
<p>17</p> <p>Arroz con salsa de tomate Caballa a la bilbaína Pan y Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan y Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Crema de zanahoria Cordón bleu de pavo Ensalada de tomate Pan y Postre lácteo</p>	<p>20</p> <p>Patatas estofadas con chorizo Merluza en salsa verde Pan y Fruta fresca</p>	<p><b>Menú fin de curso</b> 21</p> <p>Pasta a la boloñesa Pizza Pan y Helado</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...
<b>verdura</b>	<b>pasta/arroz</b>
<b>pasta/arroz</b>	<b>verdura</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>pasta/arr</b>

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
<b>huevo</b>	<b>carne</b> <b>pescado</b>
<b>pescado</b>	<b>huevo</b> <b>carne</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>huevo</b>
<b>carne</b>	<b>huevo</b> <b>pescado</b>

### POSTRE

<b>fruta</b>	<b>lácteo</b>
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:

