

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>TIERRA DE SABOR 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>Menú fin de curso 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...
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:

