

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.

			02-may	03-may
		FESTIVO	Lazos aglio e olio Tortilla francesa con ensalada Pan y fruta	Repollo al ajo arriero Calamares a la romana con mahonesa Pan y fruta
06-may Arroz con salsa de tomate natural Caballa en escabeche Pan y fruta	07-may Lentejas a la hortelana Tortilla de patata con ensalada Pan y fruta	08-may Crema de zanahoria Cordón bleu con ensalada Pan y fruta	09-may Patatas a la riojana Medallón de merluza en salsa verde Pan y fruta	10-may Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan y fruta
13-may Sopa de ave con fideos Medallón de merluza en salsa de curry con ensalada Pan y fruta	14-may Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Pan y fruta	15-may Fabada asturiana Abadejo a la mediterranea con ensalada Pan y fruta	16-may Macarrones con salsa de tomate Tortilla de patata con lechuga y aceitunas Pan y fruta	TIERRA DE SABOR 17-may Lentejas a la hortelana Pollo en salsa de manzana  con ensalada Pan y fruta
20-may Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana con mahonesa Pan y fruta	21-may Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan y fruta	22-may Arroz a la zamorana Tortilla francesa con lechuga y aceitunas Pan y fruta	23-may Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno con ensalada Pan y fruta	24-may Alubias blancas estofadas Medallón de merluza en salsa de puerros Pan y fruta
27-may Lentejas estofadas Tortilla de patata con lechuga y tomate Pan y fruta	28-may Coditos con salsa de tomate Medallón de merluza a la crema con finas hierbas Pan y fruta	29-may Crema de calabacín Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Pan y fruta	30-may Garbanzos estofados Albóndigas de merluza en salsa verde con ensalada Pan y fruta	31-may Sopa de letras Filete ruso de ternera con tomate con ketchup 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 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:

