

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

3

Crema de verduras
Merluza en su jugo

Pan
Fruta fresca

4

Estofado de alubias blancas
Bacalao empanado
Ensalada de tomate

Pan
Fruta fresca

5

Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla francesa
Lechuga iceberg

Pan
Fruta fresca

6

Sopa de verduras
Garbanzos estofados

Pan
Fruta fresca

7

Arroz a banda
Merluza al horno con ajo y perejil

Pan
Yogur

10

Lentejas a la hortelana
Fogonero con tomate
Lechuga iceberg

Pan
Fruta fresca

11

Crema de brócoli
Merluza al horno

Pan
Fruta fresca

12

Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros

Pan
Fruta fresca

13

Lazos aglio-olio
Tortilla francesa

Pan integral
Fruta fresca

14

Repollo al ajoarriero
Calamares a la romana

Ensalada de tomate
Pan
Yogur

17

Lentejas estofadas
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga iceberg

Pan
Fruta fresca

18

Arroz con salsa de tomate
Caballa en escabeche

Pan
Fruta fresca

19

Crema de zanahoria
Tortilla francesa
Ensalada de tomate

Pan
Fruta fresca

20

Patatas guisadas
Filete de merluza en salsa verde

Pan
Fruta fresca

21

**MENÚ ESPECIAL
FIN DE CURSO**



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
🥬	🥚
legumbres	huevo
🍆	🍆
carne	verdura
	huevo
	pescado

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

