

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

¡¡Feliz año nuevo!!

09

Judías verdes con tomate

Calamares a la romana con mahonesa

Fruta fresca

10

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo

Fruta fresca

11

Crema parmentiere

Escalope de pollo al horno con ensalada

Lácteo

12

Alubias blancas con calabaza

Filete de merluza al horno con ensalada

Fruta fresca

13

Arroz a la zamorana

Tortilla de patatas y cebolla con lechuga y aceitunas

Fruta fresca

16

Lentejas con zanahoria

Ragout de ternera con ensalada

Fruta fresca

17

Coditos con salsa de tomate

Merluza a la crema con finas hierbas con lechuga y tomate

Fruta fresca

18

Patatas con carne

Tortilla francesa con ketchup

Lácteo

19

Garbanzos estofados

Caballa al ajoarriero con ensalada

Fruta fresca

20

Crema de calabacín

Estofado de pavo a la jardinera

Fruta fresca

23

Alubias blancas estofadas

Caballa en salsa de verduras con lechuga y zanahoria

Fruta fresca

24

Patatas guisadas con verduras

Cinta de lomo fresca a la normanda con ensalada

Fruta fresca

25

Paella mixta

Tortilla de patata y calabacín con ensalada

Lácteo

26

Judías verdes con patatas

Filete de merluza al horno con ajo y perejil con ensalada

Fruta fresca

27

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo

Fruta fresca

30

Marmitako

Tortilla francesa con lechuga y maíz

Fruta fresca

31

Alubias pintas estofadas

Merluza rebozada con ensalada

Fruta fresca

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

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.



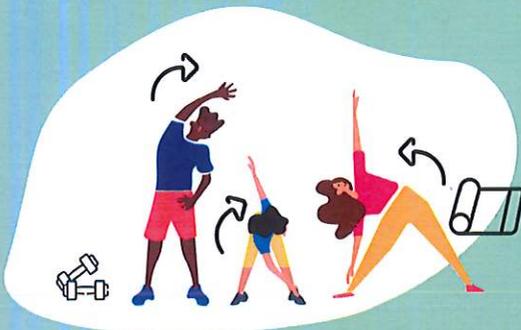
SIGUE CON UNA DIETA SANA



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:

