

**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.

**03-jun**

Crema de verduras  
Lomo adobado a la plancha  
Pan y fruta

**04-jun**

Alubias blancas estofadas  
Skipper de bacalao  
con lechuga  
Pan y fruta

**05-jun**

Judías verdes con tomate  
Tortilla francesa de york  
con rodaja de tomate  
Pan y lácteo

**06-jun**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan y fruta

**07-jun**

Arroz abanda  
Medallón de merluza al horno  
con ajo y perejil  
Pan y lácteo

**TIERRA DE SABOR**

**10-jun**

Lentejas con chorizo TS  
Pollo con ajo y perejil TS  
 con lechuga  
Pan y fruta

**11-jun**

Crema de brócoli  
Hamburguesa mixta al horno  
Pan y fruta

**12-jun**

Alubias pintas con arroz  
Medallón de merluza en salsa de  
puerros  
Pan y lácteo

**13-jun**

Lazos aglio e olio  
Tortilla francesa  
con rodaja de tomate  
Pan y fruta

**14-jun**

Repollo al ajo arriero  
Calamares a la romana  
Pan y lácteo

**17-jun**

Arroz con salsa de tomate natural  
Caballa en escabeche  
Pan y fruta

**18-jun**

Lentejas a la hortelana  
Tortilla de patata  
con ensalada de tomate  
Pan y fruta

**19-jun**

Crema de zanahoria  
Cordón bleu  
con lechuga  
Pan y lácteo

**20-jun**

Patatas a la riojana  
Medallón de merluza en salsa  
verde  
Pan y fruta

**21-jun**

Macarrones con chorizo  
Nuggets de pollo  
Refresco  
Pan y lácteo



# 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:

