

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>1</p> <p><i>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.</i></p>	<p>3</p> <p>Lentejas con arroz integral y verduras</p> <p>Filete de merluza con orégano y dados de tomate natural asado</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>507,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:11,5g - HC:67,7g AGS:1,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,4g</p>	<p>4</p> <p>Coditos de pasta con pisto de verduras</p> <p>Pollo asado al limón con ensalada mixta</p> <p>Lácteo</p> <p>642,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:22,8g - HC:73,9g AGS:6,5g - Azúcares:25,8g - Sal:1,7g</p>	<p>5</p> <p>Alubias blancas estofadas con repollo y calabaza</p> <p>Tortilla francesa con ensalada mixta</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>565,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,4g - HC:61,2g AGS:4,4g - Azúcares:19,0g - Sal:1,7g</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>
<p>9</p> <p>Ensalada templada de judías verdes, huevo cocido y tomate</p> <p>Salchichas frescas de pollo con patata bastón al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>548,4Kcal - Prot:34,1g - Lip:18,7g - HC:56,5g AGS:4,0g - Azúcares:17,9g - Sal:1,5g</p>	<p>10</p> <p>Guiso de patatas y hortalizas frescas</p> <p>Bacalao al ajoarriero con ensalada primavera</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>544,6Kcal - Prot:25,0g - Lip:15,0g - HC:76,2g AGS:4,6g - Azúcares:21,7g - Sal:1,6g</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo con verduras, ternera y pollo</p> <p>Lácteo</p> <p>588,5Kcal - Prot:33,9g - Lip:10,3g - HC:83,0g AGS:2,2g - Azúcares:18,9g - Sal:0,8g</p>	<p>12</p> <p>Arroz ECOLÓGICO con champiñones y cebolla</p> <p>Estofado de ternera con champiñón y zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>609,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,2g - HC:71,7g AGS:4,6g - Azúcares:28,3g - Sal:1,8g</p>	<p>13</p> <p>Espirales de pasta con salsa de tomate casero y queso</p> <p>Merluza al horno con picada de ajo-perejil y ensalada</p> <p>Lácteo</p> <p>598,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:18,6g - HC:74,4g AGS:6,2g - Azúcares:25,7g - Sal:2,0g</p>
<p>16</p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y ensalada mediterránea</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>603,4Kcal - Prot:19,8g - Lip:19,8g - HC:75,3g AGS:3,2g - Azúcares:19,2g - Sal:3,2g</p>	<p>17</p> <p>Cazuela de patatas estofadas con chorizo</p> <p>Merluza en salsa de limón y ensalada mixta</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>541,1Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,6g - HC:59,5g AGS:3,6g - Azúcares:17,1g - Sal:2,2g</p>	<p>18</p> <p>Crema de verduras frescas con patata ECOLÓGICA y picatostes</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada oriental</p> <p>Lácteo</p> <p>490,7Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,6g - HC:50,2g AGS:4,9g - Azúcares:27,1g - Sal:1,9g</p>	<p>19</p> <p>Coditos al horno con salchichas y espinacas a la crema vegetal</p> <p>Cinta de lomo asada con brócoli en salsa de zanahoria</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>785,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:34,4g - HC:83,1g AGS:10,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,9g</p>	<p>20</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Croquetas de bacalao con ensalada Caprese</p> <p>Lácteo</p> <p>501,3Kcal - Prot:35,6g - Lip:11,1g - HC:61,3g AGS:3,6g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g</p>
<p>23</p> <p>Arroz con verduritas frescas</p> <p>Fiambre de lomo a la plancha con ensalada César</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>614,9Kcal - Prot:31,7g - Lip:20,0g - HC:74,1g AGS:4,9g - Azúcares:18,1g - Sal:1,5g</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín con leche de avena y picatostes</p> <p>Merluza en salsa de marisco con sésamo y ensalada mixta</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>654,1Kcal - Prot:35,2g - Lip:20,5g - HC:80,1g AGS:6,1g - Azúcares:27,4g - Sal:1,8g</p>	<p>25</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo con garbanzo ECOLÓGICO, ternera y pollo</p> <p>Lácteo</p> <p>588,5Kcal - Prot:33,9g - Lip:10,3g - HC:83,0g AGS:2,2g - Azúcares:18,9g - Sal:0,8g</p>	<p>26</p> <p>Ensalada de espirales vegetales</p> <p>Contramuslo de pollo al horno con patata bastón</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>603,7Kcal - Prot:33,4g - Lip:27,3g - HC:52,9g AGS:6,8g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g</p>	<p>27</p> <p>Alubias blancas con verduritas</p> <p>Caballa a la naranja con ensalada</p> <p>Lácteo</p> <p>642,5Kcal - Prot:34,8g - Lip:22,0g - HC:67,0g AGS:6,0g - Azúcares:25,5g - Sal:1,8g</p>
<p>30</p> <p>Sopa de pollo, patatas y zanahoria</p> <p>Albóndigas de ternera al horno en salsa con sofrito vegetal</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>512,4Kcal - Prot:32,8g - Lip:16,9g - HC:55,3g AGS:4,4g - Azúcares:16,8a - Sal:8,4a</p>	<p>31</p> <p>CLUB nutriciend@s por el planeta</p> <p>Fideuá vegana de verduras gratinadas</p> <p>Tortilla de patata con ensalada primavera</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>434,0Kcal - Prot:12,6g - Lip:17,5g - HC:49,6g AGS:2,9g - Azúcares:21,3a - Sal:3,1a</p>	<p>"Primer COMEDOR SOSTENIBLE certificado AENOR de Castilla y León"</p>  	<p>"Todos nuestros menús se acompañan siempre de pan INTEGRAL"</p>	

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



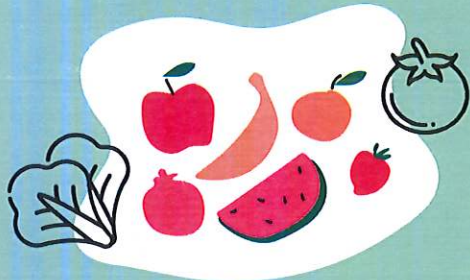
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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:

