

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		FESTIVO	Garbanzos estofados	Sopa de letras
			Albóndigas de merluza en salsa verde	Filete ruso de ternera con tomate con lechuga Pan y fruta
			Pan y fruta	
6	7	8	9	10
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con tomate	Sopa de cocido con fideos	Arroz abanda
Lomo adobado a la plancha con lechuga Pan y fruta	Skipper de bacalao Pan y lácteo	Tortilla francesa de york con lechuga Pan y fruta	Cocido completo Pan y fruta	Abadejo al horno con ajo y perejil Pan y fruta
13	14	15	16	17
TIERRA DE SABOR				
Lentejas hortelana	Crema de brócoli	Alubias pintas con arroz	Lazos aglio e olio	Repollo al ajo arriero
Pollo en salsa de manzana Pan y fruta 	Hamburguesa mixta al horno con lechuga Pan y lácteo	Abadejo en salsa de puerros Pan y fruta	Tortilla francesa con lechuga Pan y fruta	Calamares a la romana con lechuga Pan y fruta
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate natural	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Patatas a la riojana	Sopa de cocido con fideos
Caballa en escabeche Pan y fruta	Tortilla de patata con lechuga Pan y lácteo	Cordón bleu con lechuga Pan y fruta	Filete de merluza en salsa verde Pan y fruta	Cocido completo Pan y fruta
27	28	29	30	
Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Fabada asturiana	Macarrones con salsa de tomate	
Merluza en salsa de curry Pan y fruta	Albóndigas mixtas en salsa Pan y lácteo	Abadejo a la mediterranea Pan y fruta	Tortilla de patata con lechuga Pan y fruta	

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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	
	
legumbres	 
	verdura pasta/arr

SEGUNDOS PLATOS

	
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
	
huevo	 
	
pescado	 
	
legumbres	 
	
carne	 
	huevo pescado

POSTRE

		
fruta		lácteo

Entidades colaboradoras:

