


**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<p style="text-align: right;">2</p> <p>Lentejas estofadas Hamburguesa mixta al horno con lechuga Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">3</p> <p>Crema de brócoli Contramuslo de pollo en salsa de chilindrón Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">4</p> <p>Alubias pintas con arroz Merluza en salsa de puerros Pan Lácteo</p>	<p style="text-align: right;">5</p> <p>Lazos aglio e olio Tortilla francesa con lechuga Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">6</p> <p>Repollo al ajo arriero Calamares a la romana con mahonesa Pan Fruta</p>
<p style="text-align: right;">9</p> <p>Arroz con salsa de tomate natural Caballa en escabeche Pan Lácteo</p>	<p style="text-align: right;">10</p> <p>Lentejas a la hortelana Tortilla de patata con lechuga Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">11</p> <p>Crema de zanahoria Cordon blue con lechuga Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">12</p> <p>FESTIVO</p>	<p style="text-align: right;">13</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p style="text-align: right;">16</p> <p>Sopa de ave con fideos Merluza en salsa de curry  Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">17</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa  Pan Lácteo</p>	<p style="text-align: right;">18</p> <p>Fabada asturiana Abadejo a la mediterránea  Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">19</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla de patata con lechuga Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">20</p> <p><b>MENÚ TIERRA DE SABOR</b></p> <p>Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas  Pan Fruta</p>
<p style="text-align: right;">23</p> <p>Judías verdes al ajo arriero Calamares a la romana con lechuga Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">24</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo  Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">25</p> <p>Arroz a la zamorana Tortilla francesa con lechuga Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">26</p> <p>Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Pan Lácteo</p>	<p style="text-align: right;">27</p> <p>Alubias blancas estofadas Merluza empanada con lechuga Pan Fruta</p>
<p style="text-align: right;">30</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patata con lechuga Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">31</p> <p>Coditos con salsa de tomate Merluza a la crema con finas hierbas Pan Lácteo</p>	<p>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>		

# 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
🍝 >	🍆 >
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 pescade
🐟 >	🥚 ○ 🍖
pescado	huevo carne
🥦 >	🍆 ○ 🥚
legumbres	verdura huevo
🍖 >	🥚 ○ 🐟
carne	huevo pescade

### POSTRE

🍏 ○	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

