

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| | | | | <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo en salsa con pimientos</p> <p>Lácteo / Pan integral</p> |
| <p>04</p> <p>Lentejas a la campesina</p> <p>Tortilla francesa de york con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p> | <p>05</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</p> | <p>06</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo guisado con verduras</p> <p>Pan /Fruta fresca</p> | <p>07</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p> | <p>08</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Filete ruso en salsa con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p> |
| <p>11</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Cinta fresca de lomo con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p> | <p>12</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Bacalao empanado con ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</p> | <p>13</p> <p>Judías verdes con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patatas y chorizo con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p> | <p>14</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Lácteo / Pan</p> | <p>15</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Merluza al horno al ajo y perejil con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p> |
| <p>18</p> <p>Menú Tierra de Sabor</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Jamoncitos de pollo asados patatas panaderas</p> <p>Pan /Fruta fresca </p> | <p>19</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Hamburguesa a la plancha con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p> | <p>20</p> <p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>Lácteo / Pan</p> | <p>21</p> <p>Lazos con tomate</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p> | <p>22</p> <p>Repollo al ajo arriero con patatas</p> <p>Calamares con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</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 |
| 🐟 | 🐟 |
| pescado | pescado |
| 🥬 | 🍳 |
| legumbres | huevo |
| 🍖 | verdura |
| carne | huevo |
| | 🍳 |
| | pescado |

POSTRE

| | |
|-------|--------|
| 🍏 | 🥛 |
| fruta | lácteo |

Entidades colaboradoras:

