

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
8	9	10	11	12
Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Fabada asturiana	Macarrones con salsa de tomate	TIERRA DE SABOR Lentejas estofadas
Merluza en salsa de curry	Albóndigas mixtas en salsa	Abadejo a la mediterranea	Tortilla de patata	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas
Lechuga Pan y fruta	Patatas dado Pan y fruta	Pan y fruta	Iceberg Pan y fruta	 Pan y lácteo
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Alubias blancas estofadas
Calamares a la romana	Cocido completo	Tortilla francesa	Escalope de pollo al horno	Merluza empanada
Lechuga Pan y fruta	Pan y lácteo	Ensalada Pan y fruta	Iceberg Pan y fruta	Lechuga y tomate Pan y fruta
22	23	24	25	26
Lentejas estofadas	Coditos con salsa de tomate	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Sopa de letras
Tortilla de patata	Merluza a la crema con finas hierbas	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón	Albóndigas de merluza en salsa verde	Filete ruso de ternera con tomate
Lechuga Pan y fruta	Pan y fruta	Pimientos Pan y fruta	Guisantes Pan y lácteo	Lechuga Pan y fruta
29	30	31		
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con tomate		
Lomo adobado a la plancha	Skipper de bacalao	Tortilla francesa de york		
Ensalada Pan y fruta	Iceberg Pan y fruta	Ensalada Pan y lácteo		

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOKOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUMON



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 pescad
🐟 >	🥚 ○ 🍖
pescado	huevo carne
🥬 >	🍆 ○ 🥚
legumbres	verdura huevo
🍖 >	🥚 ○ 🐟
carne	huevo pescad

POSTRE

🍏 >	🍌 ○
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

