


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| <p style="text-align: right;">2</p> <p>Alubias pintas con arroz Merluza en salsa de puerros Pan Lácteo</p> | <p style="text-align: right;">3</p> <p>Crema de brócoli Contramuslo de pollo en salsa de miel y mostaza Pan Fruta</p> | <p style="text-align: right;">4</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Fruta</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>Menú Tierra de Sabor</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>FESTIVO</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 integral 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 style="text-align: center;">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 | huevo carne |
| legumbres | verdura huevo |
| carne | huevo pescado |

POSTRE

| | |
|--------------|---------------|
| fruta | lácteo |
|--------------|---------------|

Entidades colaboradoras:

