

#### 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
			Sopa de verduras	Arroz abanda
			Garbanzos estofados	Merluza al horno con ajo y perejil
			Pan y lácteo	Pan y fruta
5	6	7	8	9
Lentejas estofadas	Crema de brócoli	Alubias pintas con arroz	Lazos aglio e olio	Repollo al ajo arriero
Merluza al horno	Fogonero con tomate	Merluza en salsa de puerros	Tortilla francesa	Calamares a la romana
Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y lácteo	Pan y fruta	Pan y fruta
12	13	14	15	16
<b>CARNAVAL</b>	<b>CARNAVAL</b>	crema de zanahoria N	patatas guisadas N	sopa de verduras ND
		tortilla francesa ND	filete de merluza en salsa verde N	garbanzos estofados ND
		Pan y lácteo	Pan y fruta	Pan y fruta
19	20	21	22	23
Sopa de verduras	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas	Macarrones con salsa de tomate	Lentejas estofadas
Merluza en salsa de curry	Fogonero con tomate	Abadejo a la mediterranea	Tortilla de patata	Tortilla de patata y calabacín
Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y lácteo	Pan y fruta
26	27	28	29	
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de verduras	Arroz campesina	Patatas guisadas	
Calamares a la romana	Garbanzos estofados	Tortilla francesa	Caballa al ajo arriero	
Pan y fruta	Pan y lácteo	Pan y fruta	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...
<b>verdura</b>	<b>pasta/arroz</b>
<b>pasta/arroz</b>	<b>verdura</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>pasta/arr</b>

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
<b>huevo</b>	<b>carne</b> <b>pescado</b>
<b>pescado</b>	<b>huevo</b> <b>carne</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>huevo</b>
<b>carne</b>	<b>huevo</b> <b>pescado</b>

### POSTRE

<b>fruta</b>	<b>lácteo</b>
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:

