

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.

01-mar

Alubias blancas estofadas

Merluza en salsa de puerros

Pan y lácteo

04-mar

Lentejas estofadas

Merluza a la crema con finas hierbas

Pan y fruta

05-mar

Coditos con salsa de tomate

Tortilla de patata

Pan y lácteo

06-mar

Crema de calabacín

Caballa al ajoarriero

Pan y fruta

07-mar

Garbanzos estofados

Tortilla francesa

Pan y fruta

08-mar

Sopa de verduras

Albóndigas de merluza en salsa verde

Pan y fruta

11-mar

Crema de verduras

Merluza en su jugo

Pan y fruta

12-mar

Alubias blancas estofadas

Skipper de bacalao

Pan y fruta

13-mar

Judías verdes con tomate

Tortilla francesa

Pan y fruta

14-mar

Sopa de verduras

Garbanzos estofados

Pan y lácteo

15-mar

Arroz abanda

Merluza al horno con ajo y perejil

Pan y fruta

18-mar

Lentejas estofadas

Tortilla de patata

Pan y fruta

19-mar

Crema de brócoli

Merluza al horno

Pan y fruta

20-mar

Alubias pintas con arroz

Merluza en salsa de puerros

Pan y lácteo

21-mar

Lazos aglio e olio

Tortilla francesa

Pan y fruta

22-mar

Repollo al ajo arriero

Calamares a la romana

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...
🍆 >	🍝 >
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:

