

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 Fogonero con tomate Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">4</p> <p>Sopa de verduras Garbanzos estofados 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 Tortilla francesa 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 verduras Merluza en salsa de curry Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">17</p> <p>Crema de calabaza Fogonero con tomate Pan Lácteo</p>	<p style="text-align: right;">18</p> <p>Alubias blancas estofadas 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>Lentejas estofadas Tortilla de patata y calabacín 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 verduras Garbanzos estofados Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">25</p> <p>FESTIVO</p>	<p style="text-align: right;">26</p> <p>Patatas guisadas Caballa al ajo arriero Pan Lácteo</p>	<p style="text-align: right;">27</p> <p>Alubias blancas estofadas Merluza empanada con lechuga Pan 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>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:
- FACE
 - AEPNAA
 - FEN
 - Fundación ANAR
 - seal
 - FEACAB
 - naos
 - ecom
 - QAEC
 - LAZTA