

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.

8	9	10	11	12
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 fruta	Pan y fruta
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de verduras	Arroz campesina	Patatas guisadas	Alubias blancas estofadas
Calamares a la romana	Garbanzos estofados	Tortilla francesa	Caballa al ajo arriero	Merluza empanada
Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta
22	23	24	25	26
Lentejas estofadas	Coditos con salsa de tomate	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Sopa de verduras
Tortilla de patata	Merluza a la crema con finas hierbas	Caballa al ajoarriero	Albóndigas de merluza en salsa verde	Tortilla francesa
Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta
29	30	31		
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con tomate		
Merluza en su jugo	Skipper de bacalao	Tortilla francesa		
Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta		

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOKOLO
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:

