

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				NO LECTIVO
4	5	6	7	8
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	Macarrones con tomate Tortilla de patata con lechuga Pan Fruta fresca	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Pan Fruta fresca
11	12	13	14	15
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Lechuga iceberg Pan Fruta fresca	Sopa de fideos Cocido completo Pan Fruta fresca	Arroz a la zamorana Tortilla francesa Ensalada de tomate Pan Fruta fresca	Patatas guisadas con carne Escalope de pollo al horno Lechuga Pan Fruta fresca	Alubias blancas estofadas Merluza empanada Pan Yogur sabor
18	19	20	21	22
Lentejas campesinas Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan Fruta fresca	Coditos con tomate Merluza a las finas hierbas Pan Fruta fresca	Crema de calabacín Contramuslo de pollo en salsa chilindron Pan Fruta fresca	Garbanzos estofados Albóndigas de merluza en salsa verde Pan Fruta fresca	Sopa de letras Filete ruso de ternera con tomate Pan Yogur sabor
25	26	27	28	29
Crema de verduras Lomo adobado a la plancha Pan Fruta fresca	Estofado de alubias blancas Skipper de bacalao Ensalada de tomate Pan Fruta fresca	Judías verdes con salsa de tomate Tortilla francesa de york Lechuga iceberg Pan Fruta fresca	Sopa de fideos Cocido completo Pan Fruta fresca	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Pan Yogur sabor

# 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:

