

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.

		03-abr	04-abr	05-abr
		Alubias blancas estofadas Abadejo a la mediterranea Pan y fruta	Macarrones con salsa de tomate Tortilla de patata Pan y fruta	Lentejas estofadas Fogonero con tomate Pan y yogur
08-abr	09-abr	10-abr	11-abr	12-abr
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Pan y fruta	Sopa de verduras Garbanzos estofados Pan y fruta	Arroz campesina Caballa al ajoarriero Pan y fruta	Patatas guisadas Tortilla francesa Pan y fruta	Alubias blancas estofadas Merluza en salsa de puerros Pan y yogur
15-abr	16-abr	17-abr	18-abr	19-abr
Lentejas estofadas Merluza a la crema con finas hierbas Pan y fruta	Coditos con salsa de tomate Tortilla de patata Pan y fruta	Crema de calabacín Caballa al ajoarriero Pan y fruta	Garbanzos estofados Tortilla francesa Pan y fruta	Sopa de verduras Albóndigas de merluza en salsa verde Pan y yogur
NO LECTIVO	FESTIVO	24-abr	25-abr	26-abr
		Judías verdes con tomate Tortilla francesa Pan y fruta	Sopa de verduras Garbanzos estofados Pan y fruta	Arroz abanda Merluza al horno con ajo y perejil Pan y yogur
29-abr	30-abr			
Lentejas estofadas Merluza al horno Pan y fruta	Crema de brócoli Tortilla de patata 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
🐟	🐟
pescado	pescado
🥬	🍳
legumbres	huevo
	verdura
	huevo
🍖	🍳
carne	huevo
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

