

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
			Garbanzos estofados Merluza al horno con patatas Pan Fruta fresca	Sopa de verduras Tortilla francesa Pan Yogur sabor
6	7	8	9	10
Crema de verduras Merluza en su jugo Pan Fruta fresca	Estofado de alubias blancas Skipper de bacalao Ensalada de tomate Pan Fruta fresca	Judías verdes con salsa de tomate Tortilla francesa Lechuga iceberg Pan Fruta fresca	Sopa de verduras Garbanzos estofados Pan Fruta fresca	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Pan Yogur
13	14	15	16	17
Lentejas a la hortelana Fogonero con tomate Lechuga iceberg Pan Fruta fresca	Crema de brócoli Merluza al horno Pan Fruta fresca	Alubias pintas con arroz Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca	Lazos aglio-olio Tortilla francesa Pan integral Fruta fresca	Repollo al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de tomate Pan Yogur
20	21	22	23	24
Arroz con salsa de tomate Caballa en escabeche Pan Fruta fresca	Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan Fruta fresca	Crema de zanahoria Tortilla francesa Ensalada de tomate Pan Fruta fresca	Patatas guisadas Filete de merluza en salsa verde Pan Fruta fresca	Sopa de Verduras Garbanzos estofados Pan Yogur sabor
27	28	29	30	
Sopa de Verduras Merluza en salsa de curry Pan integral Fruta fresca	Crema de calabaza Fogonero con tomate Pan integral Fruta fresca	Alubias blancas estofadas abadejo a la mediterránea Pan Fruta fresca	Macarrones con tomate Tortilla de patata ensalada de tomate Pan Fruta fresca	

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:

