

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.

<p>08-abr</p> <p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Merluza en su jugo</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>09-abr</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>03-abr</p> <p>Fabada asturiana</p> <p>Abadejo a la mediterranea</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>04-abr</p> <p>Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>05-abr</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>Pan y yogur</p>
<p>15-abr</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>16-abr</p> <p>Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate</p> <p>Merluza a la crema con finas hierbas</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>10-abr</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>11-abr</p> <p>Patatas guisadas con bacon</p> <p>Escalope de pollo al horno</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>12-abr</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>Pan y yogur</p>
<p>NO LECTIVO</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>24-abr</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>17-abr</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa chilindrón</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>18-abr</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Merluza al horno con patatas</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>29-abr</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>25-abr</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>30-abr</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Contramuslo de pollo al horno</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>26-abr</p> <p>Arroz abanda</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Pan y yogur</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

<p>Si en el cole he comido como primero...</p>  <p>verdura</p>  <p>pasta/arroz</p>  <p>legumbres</p>	<p>Para cenar puedo comer como primero...</p>  <p>pasta/arroz</p>  <p>verdura</p>  <p>verdura</p>  <p>pasta/arr</p>
---	---

SEGUNDOS PLATOS

<p>Si en el cole he comido como segundo...</p>  <p>huevo</p>  <p>pescado</p>  <p>legumbres</p>  <p>carne</p>	<p>Para cenar puedo comer como segundo...</p>  <p>carne</p>  <p>huevo</p>  <p>verdura</p>  <p>huevo</p>  <p>pescad</p>  <p>carne</p>  <p>huevo</p>  <p>pescad</p>
---	---

POSTRE

 <p>fruta</p>	 <p>lácteo</p>
--	---

Entidades colaboradoras:

