

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>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>			<p>1 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldoatural Cocido completo</p> <p>Pan sin gluten y fruta</p>	<p>2 FESTIVO</p>
<p>5 Garbanzos estofados Hamburguesa mixta al horno Pan sin gluten y fruta</p>	<p>6 Crema de brócoli Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Pan sin gluten y fruta</p>	<p>7 Alubias pintas con arroz Merluza en salsa de puerros Pan sin gluten y fruta</p>	<p>8 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Tortilla francesa Pan sin gluten y fruta</p>	<p>9 Repollo al ajo arriero Merluza en su jugo Pan sin gluten y yogur</p>
<p>12 CARNAVAL</p>	<p>13 CARNAVAL</p>	<p>14 crema de zanahoria N pechuga de pollo con verduras ND Pan sin gluten y fruta</p>	<p>15 patatas a la riojana N filete de merluza en salsa verde N Pan sin gluten y fruta</p>	<p>16 sopa de ave con fideos (sin gluten ni huevo) caldo natural cocido completo N Pan sin gluten y yogur</p>
<p>19 Sopa de ave con fideos caldoatural merluza en salsa de curry Pan sin gluten y fruta</p>	<p>20 Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Pan sin gluten y fruta</p>	<p>21 Fabada asturiana Abadejo a la mediterranea Pan sin gluten y fruta</p>	<p>22 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Tortilla de patata Pan sin gluten y yogur</p>	<p>23 Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Pan sin gluten y fruta</p>
<p>26 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Pan sin gluten y fruta</p>	<p>27 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldoatural Cocido completo Pan sin gluten y fruta</p>	<p>28 Arroz a la zamorana Tortilla francesa Pan sin gluten y fruta</p>	<p>29 Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Pan sin gluten y fruta</p>	

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
🥬	🍳
legumbres	huevo
🍖	verdura
carne	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

