

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.

								01-mar	
								Alubias blancas estofadas	
								Merluza en salsa de puerros	
								Pan y fruta	
04-mar		05-mar		06-mar		07-mar		08-mar	
Garbanzos estofados		Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate		Crema de calabacín		Garbanzos estofados		Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural	
Tortilla de patata		Merluza a la crema con finas hierbas		Contramuslo de pollo en salsa chilindrón		Merluza al horno con patatas		Filete ruso de ternera con tomate	
Pan y fruta		Pan y fruta		Pan y fruta		Pan y fruta		Pan y fruta	
11-mar		12-mar		13-mar		14-mar		15-mar	
Crema de verduras		Alubias blancas estofadas		Judías verdes con tomate		Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural		Arroz abanda	
Lomo adobado a la plancha		Fogonero al horno		Tortilla francesa		Cocido completo		Merluza al horno con ajo y perejil	
Pan y fruta		Pan y fruta		Pan y fruta		Pan y fruta		Pan y fruta	
18-mar		19-mar		20-mar		21-mar		22-mar	
Garbanzos estofados		Crema de brócoli		Alubias pintas con arroz		Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate		Repollo al ajo arriero	
Pollo con ajo y perejil TS		Hamburguesa mixta al horno		Merluza en salsa de puerros		Tortilla francesa		Merluza en su jugo	
Pan y fruta		Pan y fruta		Pan y fruta		Pan y fruta		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
🍖	🍆
carne	verdura
	🥚
	huevo
	🐟
	pescado

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

