

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1

NO LECTIVO

4

5

6

7

8

NO LECTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

Pasta sin gluten ni huevo con salsa de tomate
Tortilla de patata con lechuga
Pan sin gluten
Fruta fresca

Garbanzos estofados
Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas
Pan sin gluten
Fruta fresca

11

12

13

14

15

Judías verdes al ajoarriero
Merluza en su jugo
Lechuga iceberg
Pan sin gluten
Fruta fresca

Sopa de ave con fideos (sin gluten ni huevo)
Cocido completo
Pan sin gluten
Fruta fresca

Arroz a la zamorana
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan sin gluten
Fruta fresca

Patatas guisadas con carne
Escalope de pollo al horno
Lechuga
Pan sin gluten
Fruta fresca

Alubias blancas estofadas
Merluza en salsa de zanahoria
Pan sin gluten
Yogur sabor

18

19

20

21

22

Garbanzos estofados
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga iceberg
Pan sin gluten
Fruta fresca

Pasta sin gluten ni huevo con salsa de tomate
Merluza a las finas hierbas
Pan sin gluten
Fruta fresca

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo en salsa chilindron
Pan sin gluten
Fruta fresca

Garbanzos estofados
Albóndigas de merluza en salsa verde
Pan sin gluten
Fruta fresca

Sopa de ave con fideos (sin gluten ni huevo)
Filete ruso de ternera con tomate
Pan sin gluten
Yogur sabor

25

26

27

28

29

Crema de verduras
Lomo adobado a la plancha
Pan sin gluten
Fruta fresca

Estofado de alubias blancas
Fogonero al horno
Ensalada de tomate
Pan sin gluten
Fruta fresca

Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla francesa
Lechuga iceberg
Pan sin gluten
Fruta fresca

Sopa de ave con fideos (sin gluten ni huevo)
Cocido completo
Pan sin gluten
Fruta fresca

Arroz a banda
Merluza al horno con ajo y perejil
Pan sin gluten
Yogur sabor

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 pescad
pescado >	huevo carne
legumbres >	verdura huevo
carne >	huevo pescad

POSTRE

>	
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

