

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

5

Lentejas a la hortelana
Hamburguesa a la plancha con ketchup
Fruta fresca
Pan Blanco

12

CARNAVAL

19

Macarrones con tomate
Hamburguesa de sepia con ketchup
Fruta fresca
Pan Blanco

6

Judías verdes al ajoarriero
Calamares a la romana con mahonesa
Fruta fresca
Pan Blanco

6

Crema de brócoli
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta fresca
Pan Blanco

13

CARNAVAL

20

Crema de calabaza
Albóndigas con tomate
Fruta fresca
Pan Blanco

27

Sopa de fideos
Cocido completo
Fruta fresca
Pan Blanco

7

Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros
Yogur sabor
Pan Blanco

14

Crema de zanahoria
Cordón bleu de pavo con lechuga y zanahoria
Yogur sabor
Pan Blanco

21

Alubias blancas guisadas
Merluza en salsa
Yogur sabor
Pan Blanco

28

Arroz a la zamorana
Tortilla francesa con ensalada
Yogur sabor
Pan Blanco

1

Sopa de fideos
Cocido completo
Fruta fresca
Pan Blanco

8

Espaguetis con tomate
Tortilla de jamón con lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan Blanco

15

Patatas a la riojana
Merluza en salsa verde
Fruta fresca
Pan Blanco

22

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata y cebolla con ensalada
Fruta fresca
Pan Blanco

29

Guiso de alubias blancas
Lacón a la gallega
Fruta fresca
Pan Blanco

2

Arroz con tomate
Merluza al horno con ajo y perejil
Fruta fresca
Pan blanco

9

Pure de verduritas
Calamares a la romana
MANZANA
Pan blanco

16

Sopa de fideos
Cocido completo
Fruta fresca
Pan blanco

23

TIERRA DE SABOR
Lentejas con patatas y verduras
Pollo al horno con manzana
PERA
Pan blanco



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:

