

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**



**04**

**05**

**06**

**07**

**08**

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

Lentejas estofadas  
Jamoncitos de pollo al horno con  
finas hierbas con ensalada  
Fruta fresca

**11**

**12**

**13**

**14**

**15**

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

Sopa de fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca

Arroz a la zamorana  
Tortilla francesa con lechuga y tomate  
Yogur sabor

Guiso de alubias blancas  
Lacon a la gallega  
Fruta fresca

Patatas guisadas con carne  
Abadejo a la riojana  
Fruta fresca

**18**

**19**

**20**

**21**

**22**

Lentejas campesinas  
Tortilla de patata y cebolla con ensalada  
Fruta fresca

Coditos con tomate  
Merluza a las finas hierbas  
Fruta fresca

Crema de calabacín  
Pollo guisado con lechuga y aceitunas  
Yogur sabor

Garbanzos estofados  
Albóndigas de pescado en salsa con  
ensalada  
Fruta fresca

Sopa de letras  
Filete ruso con ketchup  
Fruta fresca

**25**

**26**

**27**

**28**

**29**

Crema de verduras  
Cinta fresca de lomo con ensalada  
Fruta fresca

Estofado de alubias blancas  
Skipper de bacalao con lechuga y  
zanahoria  
Fruta fresca

Judías verdes con salsa de tomate  
Tortilla de chorizo con ensalada  
Yogur sabor

Sopa de fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca

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

# 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 pescade
🐟 >	🥚 ○ 🍖
pescado	huevo carne
🥦 >	🍆 ○ 🥚
legumbres	verdura huevo
🍖 >	🥚 ○ 🐟
carne	huevo pescade

### POSTRE

🍏 ○	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

