

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>FESTIVO</p> | <p>2 Macarrones con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga Pan integral y Fruta</p> | <p>3 Repollo al ajoarriero Calamares a la romana con ensalada de tomate Pan Yogur</p> |
| <p>6 Arroz blanco con tomate Caballa a la bilbaína Pan Fruta</p> | <p>7 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y lechuga Pan Fruta</p> | <p>8 Crema de zanahoria Cordon blue con ensalada de tomate Pan y Fruta</p> | <p>9 Patatas al Riojana Merluza en salsa verde Pan integral y fruta</p> | <p>10 Sopa de fideos Cocido completo Pan y yogur</p> |
| <p>13 Sopa de ave Merluza a la plancha en salsa Pan y fruta</p> | <p>14 Crema de calabaza Albondiga mixta con tomate Pan l y fruta</p> | <p>15 Alubia blanca con patata Abadejo a la mediterránea Pan y fruta</p> | <p>16 Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada de tomate Pan integral Fruta</p> | <p>TIERRA DE SABOR 17 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo a las finas hierbas Pan Yogur</p>  |
| <p>20 Judías Verdes al Ajoarriero Calamares rebozados Pan Fruta</p> | <p>21 Sopa de cocido Cocido completo Pan Fruta</p> | <p>22 Arroz a la zamorana Tortilla francesa con ensalada de tomate Pan y Fruta</p> | <p>23 Patatas guisadas con magro Pechuga de pollo al horno con verdura Pan integral y Fruta</p> | <p>24 Alubias blancas con patata Abadejo al horno Pan Y yogur</p> |
| <p>27 Lentejas con zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga Pan y fruta</p> | <p>28 Coditos con tomate Merluza a la crema con finas hierbas Pan y fruta</p> | <p>29 Crema de calabacin Contramuslo de pollo al horno con ensalada pan y fruta</p> | <p>30 Garbanzos estofados Albondigas de pescado en salsa Pan integral y fruta</p> | <p>31 Sopa de letras Filete ruso en salsa yogur Pan y</p> |

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 pescada |
| pescado | huevo carne |
| legumbres | verdura huevo |
| carne | huevo pescada |

POSTRE

| | |
|-----------|------------|
| fruta | lácteo |
|-----------|------------|

Entidades colaboradoras:

