

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

6

Crema de verduras
Cinta de lomo
Patatas asadas
Pan y Fruta

13

Lentejas a la hortelana
Magra a a la plancha
Lechuga iceberg
Pan
Fruta Fresca

20

Arroz en salsa de tomate
Caballa a la bilbaina
Pan
Fruta Fresca

27

Macarrones con tomate
Merluza en salsa
Pan y fruta

7

ESTOFADO DE ALUBIAS
Blancas Bacalao
empanado
Ensalada de tomate
Pan integral y Fruta
Fresca

14

Crema de Brocoli
Pechuga de pollo con salsa
de miel y mostaza
Pan
Fruta Fresca

21

Lentejas estofadas
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga iceberg
Pan
Fruta Fresca

28

Crema de calabaza
pechuga de pollo a la
plancha y patatas dado
Pan y fruta

1

8

Judias verdes con salsa de
tomate Tortilla con chorizo
Lechuga iceberg
Pan y Fruta Fresca

15

Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de
puerros Pan
Fruta Fresca

22

Crema de zanahoria
Pechuga de de pollo al
horno
Ensalada de tomate
Pan

29

Alubias con patatas
Abadejo a la mediterranea
Pan y fruta

2

Garbanzos estofados
Abadejo al horno
Pan integral Fruta

9

Sopa de Fideos
Pechuga de pollo al horno
Pan integral
Fruta Fresca

16

Lazos aglio-olio
Tortilla Francesa
Pan integral
Fruta Fresca

23

Patatas estofadas con
verduras Merluza en salsa
verde
Pan integral y yogur

30

Sopa de ave con fideos
Tortilla de Patata y
cebolla con
ensalada de tomate
Pan integral Fruta

3

Sopa de letras
Cinta de lomo a la
plancha
Enslada
Pan y Yogur

10

Arroz abanda
Merluza al horno con ajo
y perejil Pan
Yogur Sabores

17

Repollo al ajorriero
Fogonero al horno
Ensalada de tomate
Pan
yogur sabor

24

Sopa de fideos
Cinta de lomo a la
plancha Pan
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 pescado
🐟 >	🍳 ○ 🍖
pescado	huevo carne
🥬 >	🍆 ○ 🍳
legumbres	verdura huevo
🍖 >	🍳 ○ 🐟
carne	huevo pescado

POSTRE

🍏 ○	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:



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

6

Crema de verduras
Cinta de lomo
Patatas asadas
Pan y Fruta

7

Estofado de alubias
Blancas Abadejo al horno
Ensalada de tomate
Pan integral y Fruta
Fresca

1

Judias verdes
Tortilla Francesa
Lechuga iceberg
Pan y Fruta Fresca

2

Garbanzos estofados
Albondigas de pescado en
salsa Pan
integral Fruta

3

Sopa de letras
Filete ruso en salsa
Pan y Yogur

13

Lentejas a la hortelana
Hamburguesa a la
plancha Lechuga iceberg
Pan
Fruta Fresca

14

Crema de Brocoli
Pechuga de pollo con salsa
de miel y mostaza
Pan
Fruta Fresca

15

Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de
puerros Pan
Fruta Fresca

16

Lazos con tomate
Tortilla de jamon
Pan integral
Fruta Fresca

17

Repollo al ajorrero
Cinta de lomo a la
plancha
Ensalada de tomate
Pan

20

Arroz en salsa de tomate
Caballa a la bilbaina
Pan
Fruta Fresca

21

Lentejas estofadas
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga iceberg
Pan
Fruta Fresca

22

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo a la
plancha
Ensalada de tomate
Pan

23

Patatas estofadas con
verduras Merluza en salsa
verde
Pan integral y yogur

24

Sopa de fideos
Cocido completo
Pan
Yogur sabor

27

Macarrones rehogados
Merluza en salsa
Pan y fruta

28

Crema de calabaza
Albóndigas con salsa
Ensalada
Pan y fruta

29

Alubia blanca con verduras
Abadejo a la mediterranea
Pan y fruta

30

Sopa de ave con fideos
Tortilla de Patata y
cebolla con
ensalada de tomate
Pan integral 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 PUEDES, 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

<p>Si en el cole he comido como primero...</p> <p>verdura ></p> <p>pasta/arroz ></p> <p>legumbres ></p>	<p>Para cenar puedo comer como primero...</p> <p>pasta/arroz</p> <p>verdura</p> <p>verdura pasta/arroz</p>
--	--

SEGUNDOS PLATOS

<p>Si en el cole he comido como segundo...</p> <p>huevo ></p> <p>pescado ></p> <p>legumbres ></p> <p>carne ></p>	<p>Para cenar puedo comer como segundo...</p> <p>carne pescado</p> <p>huevo carne</p> <p>verdura huevo</p> <p>huevo pescado</p>
--	---

POSTRE

<p>fruta</p>	<p>lácteo</p>
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

SIN GLUTEN
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

6

Crema de verduras
Pechuga de pavo al
horno
Pan sin gluten y Fruta

13

Lentejas a la hortelana
Magra de cerdo a la
plancha
Lechuga iceberg
Pan sin gluten
Fruta Fresca

20

Arroz en salsa de tomate
Caballa a la bilbaina
Pan sin gluten
Fruta Fresca

27

Macarrones con tomate
sin gluten Merluza
en salsa
Pan sin gluten y fruta

7

ESTOFADO DE ALUBIAS
Blancas Bacalao
empanado
Ensalada de tomate
Pan sin gluten y Fruta
Fresca

14

Crema de Brocoli
Pechuga de pollo con salsa
de miel y mostaza
Pan sin gluten
Fruta Fresca

21

Crema de calabacin
Tortilla de paTata y
cebolla Lechuga iceberg
Pan sin gluten
Fruta Fresca

28

Crema de calabaza
cinta de lomo a la plancha
con ensalada
Pan sin gluten y fruta

1

8

Judias verdes con salsa de
tomate Tortilla Francesa
Lechuga iceberg
Pan sin gluten y Fruta
Fresca

15

Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de
puerros Pan
sin gluten
Fruta Fresca

22

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo en salsa
Ensalada de tomate
Pan sin gluten
Fruta Fresca

29

Alubias con patatas
Abadejo a la mediterranea
Pan sin gluten y fruta

2

Garbanzos con patatas
Abadejo al horno
Pan integral
Fruta

9

Sopa de Fideos sin gluten
Pechuga de pollo a la
plancha
Pan sin gluten
Fruta Fresca

16

Lazos aglio-olio sin
gluten
Tortilla de jamon
Pan integral sin gluten
Fruta Fresca

23

Patatas estofadas con
verduras Merluza en
salsa verde
Pan sin gluten y yogur

30

Sopa de ave con fideos
sin gluten Tortilla
de Patata y cebolla
Ensalada de tomate
Pan sin gluten

3

Sopa de letras sin gluten
Cinta de lomo a la
plancha Pan y
Yogur

10

Arroz a la banda
Merluza al horno con ajo
y perejil Pansin gluten
Yogur Sabores

17

Repollo al ajorriero
Fogonero al horno
Ensalada de tomate
Pan sin gluten
Yogur sabor

24

Sopa de fideos sin gluten
Cinta de lomo
Pan sin gluten
Yogur sabor

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOKOLO
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 PUEDES, 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:

