

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Lentejas estofadas
Mafra de cerdo a la plancha con
ensalada de lechuga
Pan y fruta

3

Crema de Brócoli
Pechuga de pollo al horno, con
lechuga y zanahoria
Pan y fruta

4

Alubias pintas empedradas
Merluza en salsa de puerros
Pan y fruta

5

Lazos Aglo e Olio
Tortilla Francesa con ensalada de
lechuga
Pan integral y Fruta

6

Repollo al ajoarriero
Fogonero al horno con ensalada
de tomate
Pan
Yogur de soja

9

Arroz con salsa de tomate
natural
Caballa a la bilbaína
Pan
Fruta

10

Lentejas a la hortelana
Tortilla de patata y lechuga
Pan
Fruta

11

Crema de zanahoria
Cordon bleu de pavo con ensalada
de tomate
Pan y Fruta

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

Macarrones con tomate
Merluza en salsa
Pan y fruta

17

Crema de calabaza
Cinta de lomo a la plancha y
patatas panadera
Pan y fruta

18

alubias con patatas
Abadejo a la mediterránea
Pan y fruta

19

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

20

Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo a las finas
hierbas
Pan
Yogur de soja

23

Judías Verdes al Ajoarriero
Calamares a la Romana
Pan
Fruta

24

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan
Fruta

25

Arroz a la zamorana
Tortilla francesa con ensalada de
tomate
Pan y Fruta

26

Patatas guisadas con carne
Escalope de pollo al horno con
pisto
Pan integral y yogur de soja

27

Alubias blancas estofadas
Abadejo a la riojana
Pan Y fruta

30

Lentejas campesinas
Tortilla de patata con ensalada
de lechuga
Pan y fruta

31

Coditos en salsa de tomate Merluza
a la crema con finas hierbas
Pan y fruta

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

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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

2

Lentejas estofadas
Hamburguesa mixta al horno
con ensalada de lechuga
Pan y fruta

3

Crema de Brócoli
Pechuga de pollo con salsa de miel
y mostaza
Pan y fruta

4

Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros
Pan y fruta

5

Lazos rehogado
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga
Pan integral y Fruta

6

Repollo al ajoarriero
Abadejo al horno con ensalada de
tomate
Pan
Yogur desnatado

9

Arroz blanco natural
Caballa a la bilbaína
Pan
Fruta

10

Lentejas a la hortelana
Tortilla francesa y lechuga
Pan
Fruta

11

Crema de zanahoria
Pechuga a la plancha con ensalada
de tomate
Pan y Fruta

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

Macarrones con tomate
Merluza a la plancha en salsa
Pan y fruta

17

Crema de calabaza
Pechuga de pollo a la plancha con
tomate
Pan y fruta

18

Alubia blanca con patata
Abadejo a la mediterránea
Pan y fruta

19

Sopa de ave con fideos
Tortilla francesa con ensalada de
tomate
Pan integral
Fruta

20

Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo a las finas
hierbas
Pan
Yogur desnatado

23

Judías Verdes al Ajoarriero
Merluza al horno
Pan
Fruta

24

Sopa de ave
Cinta de lomo a la plancha
Pan
Fruta

25

Arroz con tomate
Tortilla francesa con ensalada de
tomate
Pan y Fruta

26

Patatas guisadas con verduras
Pechuga de pollo al horno con
verdura
Pan integral y yogur desnatado

27

Alubias blancas con patata
Abadejo al horno
Pan Y fruta

30

Lentejas con zanahoria
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga
Pan y fruta

31

Coditos rehogado
Merluza a la crema con finas
hierbas
Pan y fruta

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

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:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Crema de calabaza
Magra a la plancha con ensalada
de lechuga Pan sin
gluten y fruta

3

Crema de Brócoli
Pechuga de pollo al hoirno con
lechuga y zanahoria
Pan sin gluten y fruta

4

Alubias pintas
Merluza en salsa de puerros
Pan sin gluten y fruta

5

Lazos sin gluten Aglo e Olio
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga
Pan sin gluten y Fruta

6

Repollo al ajoarriero
Fogonero con ensalada de tomate
Pan sin gluten
Yogur

9

Arroz con salsa de tomate
Caballa a la bilbaína
Pan sin gluten
Fruta

10

Crema de calabacin
Tortilla de patata y lechuga
Pan sin gluten
Fruta

11

Crema de zanahoria
pechuga de pavo al horno con
ensalada de tomate
Pan sin gluten y Fruta

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

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

17

Crema de brocoli
Pechuga a de pollo a la plancha con
lechuga
Pan sin gluten y fruta

18

alubias con patatas
Merluza con salsa de puerros con
ensalada
Pan sin gluten y fruta

19

Macarrones con tomate
Tortilla francesa con ensalada de
tomate
Pan sin gluten
Fruta

20

Repollo al ajoarriero Jamoncitos
de pollo a las finas hierbas
Pan sin gluten
Yogur

23

Judías Verdes al Ajoarriero
Fogonero al horno con lechuga
Pan sin gluten
Fruta

24

Sopa de ave sin gluten cinta
de lomo a la plancha con enalada
Pan sin gluten
Fruta

25

Arroz a la zamorana
Tortilla francesa con ensalada de
tomate
Pan y Fruta

26

Patatas guisadas con carne
Pechuga de pollo al horno con
pisto
Pan sin gluten y yogur

27

Alubias con patatas
Abadejo al horno
Pan sin gluten Y fruta

30

Crema de zanahoria
Tortilla de patata con ensalada
de lechuga
Pan sin gluten y fruta

31

Coditos en salsa de tomate sin
gluten
Merluza a la crema con finas
hierbas
Pan sin gluten y fruta

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

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:

