

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 fresca de lomo  
Patatas asadas  
Pan  
Fruta fresca

7

Estofado de alubias blancas  
Bacalao empanado  
Ensalada de tomate  
Pan integral  
Fruta fresca

8

Judías verdes con salsa de tomate  
Tortilla de chorizo  
Lechuga iceberg  
Pan  
Fruta fresca

9

Sopa de fideos  
Cocido completo  
Pan integral  
Fruta fresca

10

Arroz a banda  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Pan  
Yogur sabor

13

Lentejas a la hortelana  
Hamburguesa a la plancha  
Lechuga iceberg  
Pan

14

Crema de brócoli  
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 aglio-olio  
Tortilla de jamón  
Pan integral  
Fruta fresca

17

Repollo al ajoarriero  
Calamares a la romana  
Ensalada de tomate  
Pan  
Yogur sabor

20

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata y cebolla  
Lechuga iceberg  
Pan

21

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

22

Crema de zanahoria  
Cordón bleu de pavo  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta fresca

23

Patatas estofadas con chorizo  
Merluza en salsa verde  
Pan integral  
Fruta fresca

24

Sopa de fideos  
Cocido completo  
Yogur sabor

27

Sopa de ave con fideos  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de tomate  
Pan integral

28

Fabada asturiana  
abadejo a la mediterránea  
Pan  
Fruta fresca

29

Crema de calabaza  
Albóndigas con tomate  
Patatas dado  
Pan integral  
Fruta fresca

30

Macarrones con tomate  
Merluza en salsa  
Pan  
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 pescado
pescado	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescado

### POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:

