

LUNES

MARTES

BASAL  
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>3</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas con tomate Patatas dado Pan integral Fruta fresca</p>	<p>4</p> <p>Macarrones con tomate Merluza en salsa Pan Fruta fresca</p>	<p>5</p> <p>Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Pan Yogur sabor</p>
<p>8</p> <p>Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Lechuga iceberg Pan Fruta fresca</p>	<p>9</p> <p>Sopa de fideos Cocido completo Pan integral Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Arroz a la zamorana Tortilla francesa Ensalada de tomate Pan Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Patatas guisadas con carne Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Pan integral Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Guiso de alubias blancas Abadejo a la riojana Pan Yogur sabor</p>
<p>15</p> <p>Lentejas campesinas Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Coditos con tomate Merluza a las finas hierbas Pan integral Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Garbanzos estofados Albóndigas de pescado en salsa verde Pan Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabacín Pollo guisado Salteado de verduras Pan integral Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Sopa de letras Filete ruso en salsa Patata dado al horno Pan Yogur sabor</p>
<p>22</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>23</p> <p>FESTIVO</p>	<p>24</p> <p>Judías verdes con salsa de tomate Tortilla francesa con jamon york Ensalada de lechuga y tomate Pan Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Sopa de fideos Cocido completo Pan integral Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Pan Yogur sabor</p>
<p>29</p> <p>Crema de brócoli Hamburguesa a la plancha Lechuga y zanahoria Pan Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Lentejas a la riojana Contramuslo de pollo al ajillo Pan Fruta fresca</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



### SEGUNDOS PLATOS



### POSTRE



Entidades colaboradoras:

