

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 intolerancias.

02-may

03-may

FESTIVO

FESTIVO

FESTIVO

06-may

07-may

08-may

09-may

10-may

Arroz con salsa de tomate natural

Lentejas a la hortelana

Crema de zanahoria

Patatas a la riojana

Sopa de cocido con fideos

Caballa en escabeche

Tortilla de patata

Cordón bleu

Medallón de merluza en salsa verde

Cocido completo

Pan y fruta

con ensalada
Pan y fruta

con ensalada
Pan y fruta

Pan y fruta

Pan y Yogur

13-may

14-may

15-may

16-may

TIERRA DE SABOR 17-may

Sopa de ave con fideos

Crema de calabaza

Fabada asturiana

Macarrones con salsa de tomate

Lentejas a la hortelana

Medallón de merluza en salsa de curry

Albóndigas mixtas en salsa

Abadejo a la mediterranea

Tortilla de patata

Pollo en salsa de manzana

Pan y fruta

Pan y fruta

Pan y fruta

con ensalada
Pan y fruta



Pan y Yogur

20-may

21-may

22-may

23-may

24-may

Judías verdes al ajoarriero

Sopa de cocido con fideos

Arroz a la zamorana

Patatas guisadas con bacon

Alubias blancas estofadas

Calamares a la romana

Cocido completo

Tortilla francesa

Escalope de pollo al horno

Medallón de merluza en salsa de puerros

con ensalada

Pan y fruta

con ensalada

Pan y fruta

Pan y Yogur

Pan y fruta

27-may

28-may

29-may

30-may

31-may

Lentejas estofadas

Coditos con salsa de tomate

Crema de calabacín

Garbanzos estofados

Sopa de letras

Tortilla de patata

Medallón de merluza a la crema con finas hierbas

Contramuslo de pollo en salsa chilindrón

Albóndigas de merluza en salsa verde

Filete ruso de ternera con tomate

con ensalada

Pan y fruta

Pan y fruta

Pan y fruta

Pan y yogur

Pan y 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 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	huevo
	
legumbres	verdura
	
carne	huevo
	
	pescado

POSTRE

	
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

