


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	2-abr.	03-abr	04-abr	TIERRA DE SABOR 05-abr
	Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Pan y fruta	Fabada asturiana Abadejo a la mediterranea Pan y fruta	Macarrones con salsa de tomate Tortilla de patata Ensalada de lechuga Pan y fruta	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas  Pan y Yogur
08-abr	09-abr	10-abr	11-abr	12-abr
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Pan y fruta	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan y fruta	Arroz a la zamorana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Pan y fruta	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Pan y fruta	Alubias blancas estofadas Medallón de merluza en salsa de puerros pan y Yogur
15-abr	16-abr	17-abr	18-abr	19-abr
Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Pan y fruta	Coditos con salsa de tomate Medallón de merluza a la crema con finas hierbas Pan y fruta	Crema de calabacín Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Ensalada de lechuga Pan y fruta	Garbanzos estofados Albóndigas de merluza en salsa verde Pan y fruta	Sopa de letras Filete ruso de ternera con tomate pan y Yogur
<b>NO LECTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	24-abr	25-abr	26-abr
		Judías verdes con tomate Tortilla francesa de york Ensalada de tomate Pan y fruta	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan y fruta	Arroz abanda Medallón de merluza al horno con ajo y perejil pan y Yogur
29-abr	30-abr			
Lentejas estofadas Hamburguesa mixta al horno Pan y fruta	Crema de brócoli Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza 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 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
🥕	🍳
legumbres	huevo
	carne
	verdura
	huevo
	pescado
	huevo
	pescado

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

