

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
NO LECTIVO	FESTIVO	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 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
🥦	🍳
legumbres	huevo
	carne
🍖	🍆
carne	verdura
	🍳
	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

