

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	TIERRA DE SABOR 12
Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Fabada asturiana	Macarrones con salsa de tomate	Lentejas estofadas
Merluza en salsa de curry	Albóndigas mixtas en salsa	Abadejo a la mediterranea	Tortilla de patata	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas
Pan y fruta	Ensalada de tomate Pan y fruta	Pan y fruta	Ensalada de lechuga Pan y fruta	 Pan y yogur
15	16	17	18	19
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	Merluza empanada
Ensalada de tomate Pan y fruta	Pan y fruta	Ensalada de lechuga Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y yogur
22	23	24	25	26
Lentejas estofadas	Coditos con salsa de tomate	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Sopa de letras
Tortilla de patata	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
Ensalada de tomate Pan y fruta	Pan y fruta	Ensalada de lechuga Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y yogur
29	30	31		
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con tomate		
Lomo adobado a la plancha	Skipper de bacalao	Tortilla francesa de york		
Ensalada de tomate Pan y fruta	Pan y fruta	Ensalada de lechuga 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: