

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2	3	4	5	6
<p>Alubias Pintas con arroz Merluza en salsa de puerros Pan y fruta</p>	<p>Crema de Brócoli Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza Pan y fruta</p>	<p>Lentejas estofadas Hamburguesa mixta al horno con ensalada de lechuga y fruta Pan</p>	<p>Lazos Aglo e Olio Tortilla francesa con ensalada de lechuga Pan y Fruta</p>	<p>Repollo al ajoarriero Calamares a la romana Pan Yogur</p>
<p>9</p> <p>Arroz con salsa de tomate natural Caballa en escabeche Pan Fruta</p>	<p>10</p> <p>Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Pan Fruta</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria Cordon bleu de pavo con ensalada de lechuga Pan y Fruta</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>16</p> <p>Sopa de ave con fideos Merluza en salsa de curry Pan y fruta</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Pan y fruta</p>	<p>18</p> <p>Fabada a la asturiana Abadejo a la mediterránea Pan y fruta</p>	<p>19</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla de Patata Pan Fruta</p>	<p>20</p> <p>MENÚ TIERRA DE SABOR</p> <p>Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo a las finas hierbas Pan Yogur</p> 
<p>23</p> <p>Judías Verdes al Ajoarriero Calamares a la Romana Pan Fruta</p>	<p>24</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Fruta</p>	<p>25</p> <p>Arroz a la zamorana Tortilla francesa con ensalada de lechuga Pan y Fruta</p>	<p>26</p> <p>Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Pan y yogur</p>	<p>27</p> <p>Alubias blancas estofadas Merluza empanada con ensalada de lechuga Pan Y fruta</p>
<p>30</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada de tomate Pan y fruta</p>	<p>31</p> <p>Coditos en salsa de tomate Merluza a la crema con finas hierbas Pan y fruta</p>	<p>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</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

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 pescad
pescado	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescad

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:

