

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
			1	2
			Sopa de cocido con fideos	Arroz abanda
			Cocido completo	Merluza al horno con ajo y perejil
			Pan y fruta	Pan y yogur
5	6	7	8	9
Lentejas estofadas	Crema de Verduras	Alubias pintas con arroz	Lazos con tomate	Repollo con patatas al ajo arriero
Hamburguesa mixta al horno	Pechuga de pollo a la plancha	Merluza en salsa de puerros	Tortilla francesa con jamón york	Calamares a la romana
Ensalada de Lechuga y zanahoria	Salteado de pimientos	Pan y fruta	Rodaja de tomate	Ensalada de lechuga y cebolla
Pan y fruta	Pan y fruta		Pan y fruta	Pan y yogur
12	13	14	15	16
CARNAVAL	CARNAVAL	Crema de zanahoria	Patatas a la riojana	Sopa de cocido con fideos
		Cordón bleu	Filete de merluza en salsa verde	Cocido completo
		Lechuga	Pan y fruta	Pan y yogur
		Pan y fruta		
19	20	21	22	MENU TIERRA DE SABOR 23
Sopa de ave con fideos	Fabada asturiana	Crema de calabaza	Macarrones con salsa de tomate	Lentejas Hortelana
Tortilla de patata	Abadejo a la mediterranea	Albóndigas mixtas en salsa	Merluza en salsa de zanahoria	Pollo en salsa de Manzana
Rodaja de tomate natural	Pan y fruta	patatas dado	Pan y fruta	 Lechuga
Pan y fruta		Pan y fruta		Pan y yogur
26	27	28	29	
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	
Calamares a la romana	Cocido completo	Tortilla francesa	Escalope de pollo al horno	
Ensalada de lechuga y cebolla	Pan y fruta	Ensalada de tomate	verduras salteadas	
Pan y fruta		Pan y fruta	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:

