

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.

06
Puré de verduras
Cinta fresca de lomo con patatas
Pan /Fruta fresca

13
Lentejas a la hortelana
Hamburguesa a la plancha con lechuga
Pan /Fruta fresca

20
Arroz con salsa de tomate
Caballa a la bilbaína con patatas
Pan /Fruta fresca

27
Macarrones con tomate
Merluza en salsa con zanahoria baby
Pan /Fruta fresca

07
Alubias blancas guisadas
Skipper de bacalao con ensalada
Pan /Fruta fresca

14
Crema de brócoli
Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza con patatas
Pan /Fruta fresca

21
Lentejas estofadas
Tortilla de patata y cebolla con iceberg
Pan /Fruta fresca

28
Crema de calabaza
Albóndigas en salsa con patatas
Pan/Lácteo

01
FESTIVO
08
Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla de patatas y chorizo con lechuga
Pan /Fruta fresca

15
Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros
Lácteo / Pan

22
Crema de zanahoria
Cordon blue al horno con ensalada
Pan /Fruta fresca

29
Fabada
Abadejo a la mediterránea
Pan /Fruta fresca

02
Crema de calabacín
Pollo guisado con verduras
Lácteo / Pan
09
Sopa de cocido
Cocido completo
Lácteo / Pan

16
Lazos con tomate
Tortilla francesa de york con ensalada
Pan /Fruta fresca

23
Patatas guisadas con chorizo
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan /Fruta fresca

30
Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata y cebolla con iceberg
Pan /Fruta fresca

03
Sopa de ave con letras
Filete ruso en salsa con patatas
Pan /Fruta fresca
10
Arroz a banda
Merluza al horno al ajo y perejil con patatas
Pan /Fruta fresca

17
Rapollo al ajo arriero con patatas
Calamares a la romana con mayonesa
Pan /Fruta fresca

24
Sopa de cocido
Cocido completo
Lácteo / Pan integral

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 pescada
🐟 >	🥚 ○ 🍖
pescado	huevo carne
🥬 >	🍆 ○ 🥚
legumbres	verdura huevo
🍖 >	🥚 ○ 🐟
carne	huevo pescada

POSTRE

🍏 ○ 🍌	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

