

LUNES

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.

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

05

*Lentejas a la hortelana
Hamburguesa a la plancha

Lechuga iceberg
Pan y Fruta fresca*

06

*Crema de brócoli
Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza

Pan y Fruta fresca*

07

*Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros

Pan y Postre lácteo*

08

*Lazos aglio-olio
Tortilla de jamón

Pan y Fruta fresca*

09

*Repollo al ajoarriero
Calamares a la romana

Ensalada de tomate
Pan y Fruta fresca*

12

NO LECTIVO

13

NO LECTIVO

14

*Crema de zanahoria
Cordón bleu de pavo
Ensalada de tomate
Pan y Postre lácteo*

15

*Patatas estofadas con chorizo
Merluza en salsa verde

Pan y Fruta fresca*

16

*Sopa de fideos
Cocido completo

Pan y Fruta fresca*

19

*Macarrones con tomate
Merluza en salsa de puerros

Pan y Fruta fresca*

20

*Crema de calabaza
Albóndigas con tomate

Patata dado
Pan y Fruta fresca*

21

*Fabada asturiana
Abadejo a la mediterránea

Pan y Postre lácteo*

22

*Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de tomate
Pan y Fruta fresca*

23

*Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas

Pan y Fruta fresca*

26

*Judías verdes al ajoarriero
Calamares a la romana
Lechuga iceberg
Pan y Fruta fresca*

27

*Sopa de fideos
Cocido completo

Pan y Fruta fresca*

28

*Arroz a la zamorana
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan y Postre lácteo*

29

*Patatas guisadas con carne
Escalope de pollo al horno
Pisto de verduras
Pan y Fruta fresca*

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:

