

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.

8	9	10	11	12
Sopa de verduras	Alubia blanca estofada	Crema de calabaza	Macarrones con salsa de tomate	Lentejas estofadas
Tortilla de patatas	Abadejo a la mediterránea	Albóndigas de merluza	Merluza en salsa de zanahorias	Tortilla de patata y calabacín
Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y yogur
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de verduras	Arroz campesina	Patatas guisadas	Alubias blancas estofadas
Calamares a la romana	Garbanzos estofados	Tortilla francesa	Caballa al ajo arriero	Merluza empanada
Pan y fruta	Pan y fruta	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 verduras
Tortilla de patata	Merluza a la crema con finas hierbas	Caballa al ajoarriero	Albóndigas de merluza en salsa verde	Tortilla francesa
Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y fruta	Pan y yogur
29	30	31		
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con tomate		
Merluza en su jugo	Skipper de bacalao	Tortilla francesa		
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/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	carne pescado
pescado	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescado

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:

