

**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



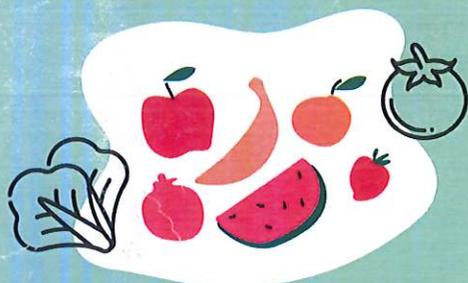
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:

