

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

6

Crema de verduras  
Cinta de lomo  
Patatas asadas  
Pan y Fruta

13

Lentejas a la hortelana  
Hamburguesa a la plancha  
Lechuga iceberg  
Pan  
Fruta Fresca

20

Arroz en salsa de tomate  
Caballa a la bilbaina  
Pan  
Fruta Fresca

27

Macarrones con tomate  
Merluza en salsa  
Pan y fruta

7

ESTOFADO DE ALUBIAS  
Blancas Bacalao empanado  
Ensalada de tomate  
Pan integral y Fruta Fresca

14

Crema de Brocoli  
Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza  
Pan  
Fruta Fresca

21

Lentejas estofadas  
Tortilla de patapata y cebolla  
Lechuga iceberg  
Pan  
Fruta Fresca

28

Crema de calabaza  
Albóndigas con tomate y patatas dado  
Pan y fruta

1

Judias verdes con salsa de tomate  
Tortilla con chorizo  
Lechuga iceberg  
Pan y Fruta Fresca

8

Alubias pintas con arroz  
Merluza en salsa de puerros  
Pan  
Fruta Fresca

15

Crema de zanahoria  
Cordon Blue de pavo  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta Fresca

29

Fabada asturiana  
Abadejo a la mediterranea  
Pan y fruta

2

Garbanzos estofados  
Albondigas de pescado en salsa  
Pan integral  
Fruta

9

Sopa de Fideos  
Cocido completo  
Pan integral  
Fruta Fresca

16

Lazos aglio-olio  
Tortilla de jamon  
Pan integral  
Fruta Fresca

23

Patatas estofadas con chorizo  
Merluza en salsa verde  
Pan integral y yogur

30

Sopa de ave con fideos  
Tortilla de Patata y cebolla  
con ensalada de tomate  
Pan integral Fruta

3

Sopa de letras  
Filete ruso en salsa  
Pan y Yogur

10

Arroz a la banda  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Pan  
Yogur Sabores

17

Repollo al ajorriero  
Calamares a la Romana  
Ensalada de tomate  
Pan  
yogur sabor

24

Sopa de fideos  
Cocido completo  
Pan  
Yogur sabor



# 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 PUEDES, 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
pescado	>	huevo  carne
legumbres	>	verdura  huevo
carne	>	huevo  pescado

### POSTRE

fruta		lácteo

Entidades colaboradoras:

