

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

05

Crema de calabaza

Sopa de ave

Alubia blanca con chorizo

Albóndigas en salsa con patatas

Tortilla de patata con ensalada de tomate

Merluza en salsa

Fruta fresca

Fruta fresca

Yogur

08

09

10

11

12

Judías verdes con patata

Sopa de fideos

Arroz a la zamorana

Patatas guisadas con bacon

Alubias blancas estofadas

Calamares a la romana con mahonesa

Cocido completo

Tortilla francesa con lechuga

Pechuga de pollo a la plancha

Merluza en salsa con lechuga

Yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

Fruta fresca

Yogur

15

16

17

18

19

Sopa de ave

Lentejas estofadas

Coditos con tomate

Puré de zanahorias

Garbanzos estofados

Tortilla de patata con lechuga

Jamoncito pollo al horno con manzana

Merluza en salsa al horno

Filete ruso en salsa

Skipper de bacalao con lechuga

Fruta fresca



Pera

Yogur

Fruta fresca

Yogur

22

23

24

25

26

NO LECTIVO

FIESTA

Judías verdes con patata y salsa de tomate

Alubias blancas estofadas

Arroz con tomate

Tortilla de chorizo con lechuga

Albóndigas en salsa

Merluza al horno con ajo y perejil

Fruta fresca

Fruta fresca

Yogur

29

30

Sopa de ave con lluvia

Lentejas a la hortelana

Calamares a la romana con mahonesa

Hamburguesa a la plancha con kétchup

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

Yogur

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
pescado	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescado

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:

