

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>09</p> <p>Patatas y zanahoria baby</p> <p>Caballa al ajo arriero</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Cita de lomo al horno con pimientos</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Escalope de pollo al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Espinacas con patata</p> <p>Filete de merluza al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>13</p> <p>Arroz con champiñones</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Yogur</p>
<p>16</p> <p>Acelgas con patata</p> <p>Ragout de ternera</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Merluza a la crema con finas hierbas y lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Patatas con carne</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Caballa al ajo arriero con lechuga</p> <p>Yogur</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Estofado de pavo a la jardinera</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>23</p> <p>Brócoli con patata</p> <p>Caballa en salsa de verduras</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Cinta de lomo fresca al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Paella mixta</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Yogur</p>	<p>27</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Cinta de lomo al horno con pimientos</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>30</p> <p>Marmitako</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>Espinacas rehogadas</p> <p>Merluza en salsa de zanahorias con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>			<p>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</p>

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



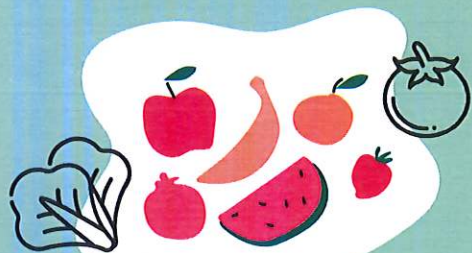
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:

