

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

01

04

05

06

07

08

Macarrones con tomate

Lentejas estofadas

Tortilla de patata

Jamoncitos de pollo con lechuga

Yogur

Fruta fresca

11

12

13

14

15

Crema de zanahorias

Sopa de ave con fideos

Arroz con champiñones

Patatas guisadas

Alubias blancas estofadas

Calamares a la romana

Garbanzos estofados

Tortilla francesa con lechuga

Escalope de pollo al horno

Merluza en su jugo con lechuga

Fruta fresca

Lácteo

Fruta fresca

Fruta fresca

Lácteo

18

19

20

21

22

Lentejas estofadas

Coditos con salsa de tomate

Patata y zanahoria baby

Garbanzos estofados

Sopa de ave con fideos

Tortilla de patata con lechuga

Merluza en salsa de zanahorias

Contramuslo de pollo en salsa chilindrón

Albóndigas de merluza en salsa verde

Filete ruso de ternera con tomate con lechuga

Lácteo

Fruta fresca

Yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

25

26

27

28

29

Pasta en blanco

Alubias blancas estofadas

Patata y zanahoria baby

Sopa de ave con fideos

Arroz abanda

Pechuga de pavo al horno

Skipper de bacalao con lechuga

Tortilla francesa

Garbanzos estofados

Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga

Fruta fresca

Yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

Lácteo

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:



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

01

04

05

06

07

08

Pasta con zanahoria
Tortilla de patata
Yogur

Lentejas estofadas
(sin tomate)
Jamoncitos de pollo con lechuga
Fruta fresca

11

12

13

14

15

Judías verdes al ajoarriero
Calamares a la romana con mahonesa
Fruta fresca

Sopa de fideos
Garbanzos estofados
(sin tomate)
Lácteo

Arroz con champiñones
Tortilla francesa con lechuga
Fruta fresca

Patatas guisadas
(sin tomate)
Escalope de pollo al horno
Fruta fresca

Alubias blancas estofadas
(sin tomate)
Merluza empanada con lechuga
Lácteo

18

19

20

21

22

Lentejas estofadas
(sin tomate)
Tortilla de patata con lechuga
Lácteo

Pasta en blanco
Merluza a la crema con finas hierbas
Fruta fresca

Crema de calabacín
Escalope de pollo al horno
Yogur

Garbanzos estofados
Albóndigas de merluza en salsa verde
Fruta fresca

Sopa de letras
Hamburguesa de ternera al horno con lechuga
Fruta fresca

25

26

27

28

29

Crema de verduras
Lomo adobado a la plancha
Fruta fresca

Alubias blancas estofadas
(sin tomate)
Skipper de bacalao con lechuga
Yogur

Judías verdes con tomate
Tortilla francesa
Fruta fresca

Sopa de fideos
Garbanzos estofados
Fruta fresca

Arroz con zanahorias
Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga
Lácteo

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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	huevo
🥦	🍆
>	>
legumbres	verdura
🍖	🥚
>	>
carne	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
>	>
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:



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

01

04

05

06

07

08

Macarrones con tomate

Lentejas estofadas

Tortilla de patata

Jamoncitos de pollo con lechuga

Yogur

Fruta fresca

11

12

13

14

15

Judías verdes al ajoarriero

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

Escalope de pollo al horno

Merluza empanada con lechuga

Fruta fresca

Lácteo

Fruta fresca

Fruta fresca

Lácteo

18

19

20

21

22

Lentejas estofadas

Coditos con salsa de tomate

Crema de calabacín

Garbanzos estofados

Sopa de letras

Tortilla de patata con lechuga

Merluza a la crema con finas hierbas

Escalope de pollo al horno

Albóndigas de merluza en salsa verde

Hamburguesa de ternera al horno con lechuga

Lácteo

Fruta fresca

Yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

25

26

27

28

29

Crema de verduras

Alubias blancas estofadas

Judías verdes con tomate

Sopa de fideos

Arroz abanda

Lomo adobado a la plancha

Skipper de bacalao con lechuga

Tortilla francesa

Cocido completo

Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga

Fruta fresca

Yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

Lácteo

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	huevo
🥦	🍆
>	>
legumbres	verdura
🍖	🥚
>	>
carne	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
>	>
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:



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

01

04

05

06

07

08

Macarrones con tomate

Lentejas estofadas

Tortilla de patata

Jamoncitos de pollo con lechuga

Yogur

Fruta fresca

11

12

13

14

15

Judías verdes al ajoarriero

Sopa de fideos

Arroz a la zamorana

Patatas guisadas con bacon

Alubias blancas estofadas

Pechuga de pollo al horno

Cocido completo

Tortilla francesa con lechuga

Escalope de pollo al horno

Pavo en salsa de zanahorias con lechuga

Fruta fresca

Lácteo

Fruta fresca

Fruta fresca

Lácteo

18

19

20

21

22

Lentejas estofadas

Coditos con salsa de tomate

Crema de calabacín

Garbanzos estofados

Sopa de letras

Tortilla de patata con lechuga

Pavo en salsa de zanahorias

Contramuslo de pollo en salsa chilindrón

Pavo en salsa

Filete ruso de ternera con tomate con lechuga

Lácteo

Fruta fresca

Yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

25

26

27

28

29

Crema de verduras

Alubias blancas estofadas

Judías verdes con tomate

Sopa de fideos

Arroz con verduras

Lomo adobado a la plancha

Pechuga de pollo al horno con lechuga

Tortilla francesa de jamón york

Cocido completo

Pechuga de pollo al horno con lechuga

Fruta fresca

Yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

Lácteo

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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:



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

01

04

05

06

07

08

Macarrones con tomate

Garbanzos estofados

Tortilla de patata

Jamoncitos de pollo con lechuga

Yogur

Fruta fresca

11

12

13

14

15

Judías verdes al ajoarriero

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

Escalope de pollo al horno

Merluza empanada con lechuga

Fruta fresca

Lácteo

Fruta fresca

Fruta fresca

Lácteo

18

19

20

21

22

Garbanzos estofados

Coditos con salsa de tomate

Crema de calabacín

Garbanzos estofados

Sopa de letras

Tortilla de patata con lechuga

Merluza a la crema con finas hierbas

Contramuslo de pollo en salsa chilindrón

Albóndigas de merluza en salsa verde

Filete ruso de ternera con tomate con lechuga

Lácteo

Fruta fresca

Yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

25

26

27

28

29

Crema de verduras

Alubias blancas estofadas

Judías verdes con tomate

Sopa de fideos

Arroz abanda

Lomo adobado a la plancha

Skipper de bacalao con lechuga

Tortilla francesa de jamón york

Cocido completo

Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga

Fruta fresca

Yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

Lácteo

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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 pescade
➤	➤
🐟	🥚 🍖
pescado	huevo carne
➤	➤
🥬	🍆 🥚
legumbres	verdura huevo
➤	➤
🍖	🥚 🐟
carne	huevo pescade

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

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

01

04

05

06

07

08

Pasta con tomate

Tortilla de patata

Yogur

Acelgas con patata

Jamoncitos de pollo con lechuga

Fruta fresca

11

12

13

14

15

Crema de zanahorias

Calamares a la romana

Fruta fresca

Sopa de ave con fideos

Cinta de lomo al horno con pimientos

Lácteo

Arroz con champiñones

Tortilla francesa con lechuga

Fruta fresca

Patatas guisadas con bacon

Escalope de pollo al horno

Fruta fresca

Brócoli con patatas

Merluza empanada con lechuga

Lácteo

18

19

20

21

22

Acelgas con patata

Tortilla de patata con lechuga

Lácteo

Pasta con salsa de tomate

Merluza a la crema con finas hierbas

Fruta fresca

Crema de calabacín

Contramuslo de pollo en salsa chilindrón

Yogur

Crema de coliflor

Albóndigas de merluza en salsa verde

Fruta fresca

Sopa de ave con fideos

Cinta de lomo al horno con lechuga

Fruta fresca

25

26

27

28

29

Crema de verduras

Pechuga de pavo al horno

Fruta fresca

Brócoli con patatas

Fogonero al horno con lechuga

Yogur

Patata y zanahoria baby

Tortilla francesa

Fruta fresca

Sopa de ave con fideos

Cinta de lomo al horno con pimientos

Fruta fresca

Arroz abanda

Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga

Lácteo

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



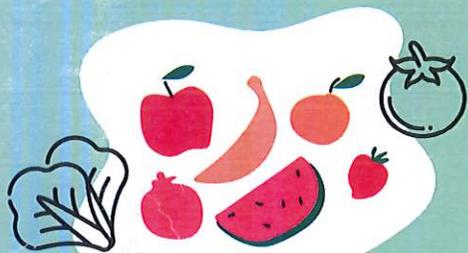
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:



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

01

04

05

06

07

08

Pasta con salsa de tomate

Tortilla de patata

Yogur soja

Lentejas estofadas

Jamoncitos de pollo con lechuga

Fruta fresca

11

Judías verdes al ajoarriero

Pechuga de pollo al horno

Fruta fresca

12

Sopa de ave con fideos

Garbanzos estofados

Yogur soja

13

Arroz con champiñones

Tortilla francesa con lechuga

Fruta fresca

14

Patatas guisadas con bacon

Escalope de pollo al horno

Fruta fresca

15

Alubias blancas estofadas

Pavo en salsa de zanahorias

Yogur soja

18

Lentejas estofadas

Tortilla de patata con lechuga

Yogur soja

19

Pasta con salsa de tomate

Pavo en salsa de zanahorias

Fruta fresca

20

Crema de calabacín

Contramuslo de pollo en salsa chilindrón

Yogur soja

21

Garbanzos estofados

Pavo en salsa de zanahorias

Fruta fresca

22

Sopa de ave con fideos

Cinta de lomo al horno con lechuga

Fruta fresca

25

Crema de verduras

Pechuga de pavo al horno

Fruta fresca

26

Alubias blancas estofadas

Pechuga de pollo al horno con lechuga

Yogur soja

27

Judías verdes con tomate

Tortilla francesa

Fruta fresca

28

Sopa de ave con fideos

Garbanzos estofados

Fruta fresca

29

Arroz con verduras

Pechuga de pollo al horno

Yogur soja

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



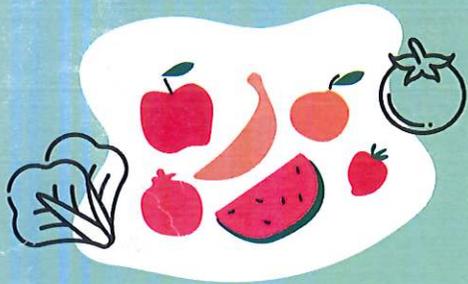
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:



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

01

04

05

06

07

08

Macarrones con tomate

Lentejas estofadas

Tortilla de patata

Jamonicitos de pollo con lechuga

Yogur soja

Fruta fresca

11

12

13

14

15

Judías verdes al ajoarriero

Sopa de ave con fideos

Arroz a la campesina

Patatas guisadas

Alubias blancas estofadas

Merluza en su jugo

Garbanzos estofados

Tortilla francesa con lechuga

Escalope de pollo al horno

Merluza empanada con lechuga

Fruta fresca

Yogur soja

Fruta fresca

Fruta fresca

Yogur soja

18

19

20

21

22

Lentejas estofadas

Coditos con salsa de tomate

Crema de calabacín

Garbanzos estofados

Sopa de letras

Tortilla de patata con lechuga

Merluza en salsa de zanahorias

Contramuslo de pollo en salsa chilindrón

Albóndigas de merluza en salsa verde

Cinta de lomo al horno con lechuga

Yogur soja

Fruta fresca

Yogur soja

Fruta fresca

Fruta fresca

25

26

27

28

29

Crema de verduras

Alubias blancas estofadas

Judías verdes con tomate

Sopa de ave con fideos

Arroz abanda

Lomo adobado a la plancha

Fogonero al horno con lechuga

Tortilla francesa

Garbanzos estofados

Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga

Fruta fresca

Yogur soja

Fruta fresca

Fruta fresca

Yogur soja

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19 SERUNION



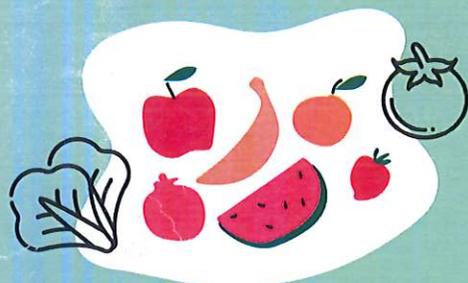
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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	huevo
🥦	🍆
>	>
legumbres	verdura
🍖	🍳
>	>
carne	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
>	>
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:



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

01

04

05

06

07

08

Pasta (sin huevo) en blanco

Filete de magro al horno

Yogur

Lentejas estofadas
(sin tomate)
Jamoncitos de pollo con lechuga

Fruta fresca

11

12

13

14

15

Judías verdes al ajoarriero

Merluza en su jugo

Fruta fresca

Sopa de ave con fideos

Garbanzos estofados (sin tomate)

Lácteo

Arroz con champiñones

Escalope de pollo con lechuga

Fruta fresca

Patatas guisadas
(sin tomate)

Escalope de pollo al horno

Fruta fresca

Alubias blancas estofadas
(sin tomate)
Merluza con lechuga

Lácteo

18

19

20

21

22

Lentejas estofadas

Filete de magro al horno

Lácteo

Pasta (sin huevo) en blanco

Merluza a la crema con finas hierbas

Fruta fresca

Crema de calabacín

Escalope de pollo al horno

Yogur

Garbanzos estofados
(sin tomate)
Albóndigas de merluza en salsa verde

Fruta fresca

Sopa de ave con fideos (sin huevo)

Hamburguesa de ternera al horno con lechuga

Fruta fresca

25

26

27

28

29

Crema de verduras

Pechuga de pavo al horno

Fruta fresca

Alubias blancas estofadas
(sin tomate)
Fogonero al horno con lechuga

Yogur

Judías verdes con tomate

Escalope de pollo

Fruta fresca

Sopa de ave con fideos

Garbanzos estofados
(sin tomate, ni pimiento)
Fruta fresca

Arroz con zanahoria

Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga
Lácteo

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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:



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

01

04

05

06

07

08

Pasta (sin huevo) con tomate

Lentejas estofadas

Filete de magro al horno

Jamonicitos de pollo con lechuga

Yogur

Fruta fresca

11

12

13

14

15

Judías verdes al ajoarriero

Sopa de ave con fideos

Arroz a la campesina

Patatas guisadas con bacon

Alubias blancas estofadas

Merluza en su jugo

Garbanzos estofados

Escalope de pollo con patatas

Escalope de pollo al horno

Merluza con lechuga

Fruta fresca

Lácteo

Fruta fresca

Fruta fresca

Lácteo

18

19

20

21

22

Lentejas estofadas

Pasta (sin huevo) con tomate

Crema de calabacín

Garbanzos estofados

Sopa de ave con fideos (sin huevo)

Filete de magro al horno con lechuga

Merluza a la crema con finas hierbas

Contramuslo de pollo en salsa chilindrón

Albóndigas de merluza en salsa verde

Filete ruso de ternera con tomate con lechuga

Lácteo

Fruta fresca

Yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

25

26

27

28

29

Crema de verduras

Alubias blancas estofadas

Judías verdes con tomate

Sopa de ave con fideos (sin huevo)

Arroz abanda

Lomo adobado a la plancha

Fogonero al horno con lechuga

Escalope de pollo

Garbanzos estofados

Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga

Fruta fresca

Yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

Lácteo

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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:



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

01

04

05

06

07

08

Pasta (sin gluten) con tomate

Garbanzos estofados

Tortilla de patata

Jamoncitos de pollo con lechuga

Yogur

Fruta fresca

11

12

13

14

15

Judías verdes al ajoarriero

Sopa de ave con fideos (sin gluten)

Arroz a la zamorana

Patatas guisadas con bacon

Alubias blancas estofadas

Merluza en su jugo

Cocido completo

Tortilla francesa con lechuga

Escalope de pollo al horno

Merluza en salsa de zanahorias

Fruta fresca

Yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

Yogur

18

19

20

21

22

Garbanzos estofados

Pasta (sin gluten) con tomate

Crema de calabacín

Garbanzos estofados

Sopa de ave con fideos (sin gluten)

Tortilla de patata con lechuga

Merluza a la crema con finas hierbas

Contramuslo de pollo en salsa chilindrón

Albóndigas de merluza en salsa verde

Filete ruso de ternera con tomate con lechuga

Yogur

Fruta fresca

Yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

25

26

27

28

29

Crema de verduras

Alubias blancas estofadas

Judías verdes con tomate

Sopa de ave con fideos (sin gluten)

Arroz abanda

Lomo adobado a la plancha

Fogonero al horno con lechuga

Tortilla francesa

Cocido completo

Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga

Fruta fresca

Yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

Yogur

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



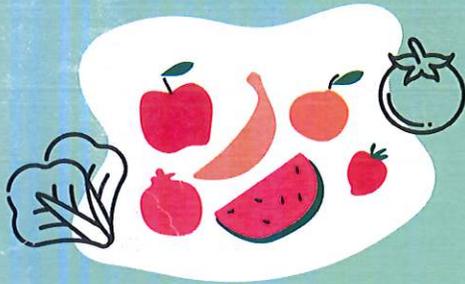
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:



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

01

04

05

06

07

08

Macarrones con tomate

Lentejas estofadas

Tortilla de patata

Jamoncitos de pollo con lechuga

Yogur

Fruta fresca

11

12

13

14

15

Judías verdes al ajoarriero

Sopa de ave con fideos

Arroz a la campesina

Patatas guisadas con bacon

Alubias blancas estofadas

Calamares a la romana con mahonesa

Garbanzos estofados

Tortilla francesa con lechuga

Escalope de pollo al horno

Merluza en su jugo con lechuga

Fruta fresca

Lácteo

Fruta fresca

Fruta fresca

Lácteo

18

19

20

21

22

Lentejas estofadas

Pasta con salsa de tomate

Crema de calabacín

Garbanzos estofados

Sopa de ave con fideos

Tortilla de patata con lechuga

Merluza a la crema con finas hierbas

Contramuslo de pollo en salsa chilindrón

Albóndigas de merluza en salsa verde

Filete ruso de ternera con tomate con lechuga

Lácteo

Fruta fresca

Yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

25

26

27

28

29

Crema de verduras

Alubias blancas estofadas

Judías verdes con tomate

Sopa de ave con fideos

Arroz abanda

Lomo adobado a la plancha

Skipper de bacalao con lechuga

Tortilla francesa

Garbanzos estofados

Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga

Fruta fresca

Yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

Lácteo

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:



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

01

04

05

06

07

08

Macarrones con tomate

Lentejas estofadas

Tortilla de patata

Jamoncitos de pollo con lechuga

Yogur

Fruta fresca

11

12

13

14

15

Judías verdes al ajoarriero

Sopa de verduras

Arroz a la campesina

Patatas guisadas

Alubias blancas estofadas

Calamares a la romana con mahonesa

Garbanzos estofados

Tortilla francesa con lechuga

Escalope de pollo al horno

Merluza empanada con lechuga

Fruta fresca

Lácteo

Fruta fresca

Fruta fresca

Lácteo

18

19

20

21

22

Lentejas estofadas

Coditos con salsa de tomate

Crema de calabacín

Garbanzos estofados

Sopa de verduras

Tortilla de patata con lechuga

Merluza a la crema con finas hierbas

Contramuslo de pollo en salsa chilindrón

Albóndigas de merluza en salsa verde

Tortilla francesa con lechuga

Lácteo

Fruta fresca

Yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

25

26

27

28

29

Crema de verduras

Alubias blancas estofadas

Judías verdes con tomate

Sopa de verduras

Arroz abanda

Merluza en su jugo

Skipper de bacalao con lechuga

Tortilla francesa

Garbanzos estofados

Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga

Fruta fresca

Yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

Lácteo

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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:



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

01

04

05

06

07

08

Macarrones con tomate

Lentejas estofadas

Tortilla de patata

Jamonicitos de pollo con lechuga

Yogur

Fruta fresca

11

12

13

14

15

Judías verdes al ajoarriero

Sopa de ave con fideos

Arroz a la campesina

Patatas guisadas

Alubias blancas estofadas

Merluza en su jugo

Garbanzos estofados

Tortilla francesa con lechuga

Escalope de pollo al horno

Merluza en su jugo con lechuga

Fruta fresca

Yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

Yogur

18

19

20

21

22

Lentejas estofadas

Coditos con salsa de tomate

Crema de calabacín

Garbanzos estofados

Sopa de letras

Tortilla de francesa con lechuga

Merluza en salsa de zanahorias

Contramuslo de pollo en salsa chilindrón

Albóndigas de merluza en salsa verde

Cinta de lomo al horno con lechuga

Yogur

Fruta fresca

Yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

25

26

27

28

29

Crema de verduras

Alubias blancas estofadas

Judías verdes con tomate

Sopa de ave con fideos

Arroz con verduras

Lomo adobado a la plancha

Fogonero al horno con lechuga

Tortilla francesa

Garbanzos estofados

Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga

Fruta fresca

Yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

Yogur

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:



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

01

04

05

06

07

08

Macarrones con tomate

Lentejas estofadas

Tortilla de patata

Jamoncitos de pollo con lechuga

Yogur

Fruta fresca

11

12

13

14

15

Judías verdes al ajoarriero

Sopa de ave con fideos

Arroz con tomate

Patatas guisadas con bacon

Alubias blancas estofadas

Pechuga de pollo al horno

Garbanzos estofados

Tortilla francesa con lechuga

Escalope de pollo al horno

Merluza empanada con lechuga

Fruta fresca

Lácteo

Fruta fresca

Fruta fresca

Lácteo

18

19

20

21

22

Lentejas estofadas

Coditos con salsa de tomate

Crema de calabacín

Garbanzos estofados

Sopa de letras

Tortilla de patata con lechuga

Merluza a la crema con finas hierbas

Contramuslo de pollo en salsa chilindrón

Albóndigas de merluza en salsa verde

Filete ruso de ternera con tomate con lechuga

Lácteo

Fruta fresca

Yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

25

26

27

28

29

Crema de verduras

Alubias blancas estofadas

Judías verdes con tomate

Sopa de ave con fideos

Arroz con salsa de tomate

Pechuga de pavo a la plancha

Merluza al horno con lechuga

Tortilla francesa

Garbanzos estofados

Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga

Fruta fresca

Yogur

Fruta fresca

Fruta fresca

Lácteo

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...
🍆	🍝
>	>
pasta/arroz	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	huevo
🥦	🍆
>	>
legumbres	verdura
🍖	🍳
>	>
carne	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
>	>
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

