

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>01 Crema brócoli Guiso de pavo estofado Yogur</p>	<p>02 Lentejas estofadas Hamburguesa mixta al horno con lechuga Fruta fresca</p>	<p>03 Lazos con salsa de tomate Fogonero en salsa con pimientos Fruta fresca</p>
<p>06 Patatas guisadas Pechuga de pavo con verduras Fruta fresca</p>	<p>07 Lentejas a la hortelana Filete de merluza al horno con lechuga Fruta fresca</p>	<p>08 Arroz con verduras Tortilla francesa con ensalada de tomate Yogur</p>	<p>09 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca</p>	<p>10 Crema de zanahorias Caballa en salsa de verduras Fruta fresca</p>
<p>13 Patatas guisadas con verduras Abadejo a la mediterránea Fruta fresca</p>	<p>14 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa y lechuga Fruta fresca</p>	<p>15 Crema de calabaza Filete de jamón al horno Fruta fresca</p>	<p>16 Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa de zanahoria Yogur</p>	<p>17 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas con lechuga Fruta fresca</p>
<p>20 NO LECTIVO CARNAVAL </p>	<p>21 NO LECTIVO CARNAVAL</p>	<p>22 Crema parmentiere Escalope de pollo al horno con lechuga Fruta fresca</p>	<p>23 Alubias blancas con calabaza Filete de merluza al horno Yogur</p>	<p>24 Arroz a la campesina Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta fresca</p>
<p>27 Lentejas con Zanahoria Ragout de ternera Fruta fresca</p>	<p>28 Coditos con salsa de tomate Merluza en salsa de zanahorias 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



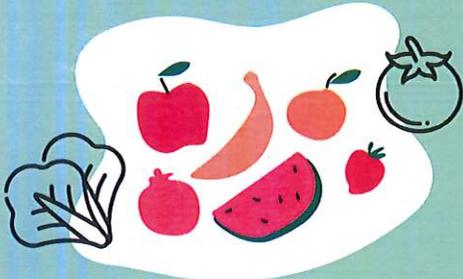
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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

### POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

