


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	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescado

POSTRE

fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

