

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.

|   |   | 03-abr   | 04-abr  | TIERRA DE SABOR 05-abr   |
|---|---|--|---|--|
| <p>08-abr</p> <p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Calamares a la romana<br/>con mahonesa<br/>Pan y fruta</p>        | <p>09-abr</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan y fruta</p>                                    | <p>Fabada asturiana</p> <p>Abadejo a la mediterranea</p> <p>Pan y fruta</p>                                | <p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Pan y fruta</p>                                    | <p>Lentejas estofadas</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas con ensalada<br/>Pan y fruta</p>  |
| <p>15-abr</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata<br/>con ensalada<br/>Pan y fruta</p>                    | <p>16-abr</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Medallón de merluza a la crema con finas hierbas</p> <p>Pan y fruta</p> | <p>10-abr</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Tortilla francesa<br/>con lechuga y tomate<br/>Pan y fruta</p> | <p>11-abr</p> <p>Patatas guisadas con bacon</p> <p>Escalope de pollo al horno<br/>con ensalada<br/>Pan y fruta</p>    | <p>12-abr</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Medallón de merluza en salsa de puerros</p> <p>Pan y fruta</p>   |
| <p>NO LECTIVO</p>   | <p>FESTIVO</p>  | <p>17-abr</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa chilindrón</p> <p>Pan y fruta</p> | <p>18-abr</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Albóndigas de merluza en salsa verde<br/>con ensalada<br/>Pan y fruta</p> | <p>19-abr</p> <p>Sopa de letras</p> <p>Filete ruso de ternera con tomate<br/>con ketchup<br/>Pan y fruta</p>   |
| <p>29-abr</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Hamburguesa mixta al horno<br/>con lechuga y aceitunas<br/>Pan y fruta</p> | <p>24-abr</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Tortilla francesa de york<br/>con ensalada<br/>Pan y fruta</p>             | <p>25-abr</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan y fruta</p>                   | <p>26-abr</p> <p>Arroz abanda</p> <p>Medallón de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Pan y fruta</p>            | <p>30-abr</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza</p> <p>Pan y fruta</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                                  |
| 🍖                                       | 🍆                                      |
| carne                                   | verdura                                |
|   | 🍳                                      |
|   | huevo                                  |
|   | 🐟                                      |
|   | pescado                                |

### POSTRE

|       |        |
|-------|--------|
| 🍏     | 🥛      |
| fruta | lácteo |

Entidades colaboradoras:

