


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>01</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Guiso de pavo estofado</p> <p>Lácteo</p>	<p>02</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con ketchup</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>03</p> <p>Lazos con salsa carbonara</p> <p>Fogonero en salsa de pimientos y ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>06</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Cordon bleu de pavo con lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>07</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Filete de merluza al horno con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>08</p> <p>Arroz abanda</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla con ensalada</p> <p>Lácteo</p>	<p>09</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Caballa en salsa de verduras con lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>13</p> <p>Patatas con verduras</p> <p>Abadejo a la mediterránea con lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Fabada asturiana</p> <p>Revuelto de huevo, patata y cebolla con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndiga mixta con salsa y pata dado</p> <p>Lácteo</p>	<p>16</p> <p>Macarrones salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa de zanahoria con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas y ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>20</p> <p>NO LECTIVO CARNAVAL</p> 	<p>21</p> <p>NO LECTIVO CARNAVAL</p>	<p>22</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Escalope de pollo al horno con ensalada</p> <p>Lácteo</p>	<p>23</p> <p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Filete de merluza al horno con lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Tortilla de patatas y cebolla con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>27</p> <p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Ragout de ternera con lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>28</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Merluza a la crema con finas hierbas</p> <p>Fruta fresca</p>			<p><i>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</i></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 pescad
pescado	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescad

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:

