

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

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



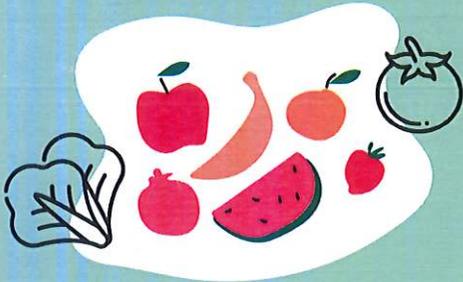
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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  pescad
pescado	huevo  carne
legumbres	verdura  huevo
carne	huevo  pescad

### POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:

