

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

Lentejas estofadas
Hamburguesa mixta al horno con ketchup
Fruta fresca

03

Crema de brócoli
Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza
Fruta fresca

04

Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros
Yogur sabor

05

Lazos aglio e olio
Tortilla francesa con ensalada
Fruta fresca

06

Repollo al ajo arriero
Calamares a la romana con ensalada
Fruta fresca

09

Arroz con salsa de tomate natural
Caballa en escabeche
Fruta fresca

10

Lentejas a la hortelana
Tortilla de patata con lechuga y zanahoria
Fruta fresca

11

Crema de zanahoria
Cordón bleu con ensalada
Yogur sabor

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

Sopa de ave con fideos
Merluza en salsa de curry
Fruta fresca

17

Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa
Fruta fresca

18

Fabada asturiana
Abadejo a la mediterránea con lechuga y maíz
Yogur sabor

19

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla de patata con ensalada
Fruta fresca

MENÚ TIERRA DE SABOR 20



Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada
MANZANA

23

Judías verdes al ajoarriero
Calamares a la romana con mahonesa
Fruta fresca

24

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Fruta fresca

25

Arroz a la zamorana
Tortilla francesa con lechuga y tomate
Yogur sabor

26

Patatas guisadas con bacón
Escalope de pollo al horno con ensalada
Fruta fresca

27

Alubias blancas estofadas
Merluza empanada
Fruta fresca

30

Lentejas estofadas
Tortilla de patata con lechuga y aceitunas
Fruta fresca

31

Coditos con salsa de tomate
Merluza a la crema con finas hierbas
Fruta fresca

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:

