

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FESTIVO	2 Lentejas a la hortelana Caballa con salsa de tomate Fruta fresca	3 Crema de zanahoria Cordón bleu con lechuga y zanahoria Yogur sabor	4 Patatas a la riojana Merluza en salsa verde c/guisantes Fruta fresca	5 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca
8 Macarrones con salsa de tomate natural Merluza en salsa de zanahoria con ensalada Fruta fresca	9 Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa y patatas dado Fruta fresca	10 Fabada asturiana Abadejo a la mediterránea con lechuga y maíz Yogur sabor	11 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con kétchup Fruta fresca	12 TIERRA DE SABOR Lentejas con chorizo Pollo al horno con ajo y perejil MANZANA 
15 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana con mahonesa Fruta fresca	16 DÍA INTERCACIONAL DEL CELI. Guiso de garbanzos con arroz Tortilla de patata con cebolla horneada con lechuga y zanahoria PERA  	17 Macarrones con tomate Salchicha fresca con ensalada Yogur sabor	18 Patatas guisadas con carne Escalope de pollo al horno con lechuga y maíz Fruta fresca	19 Alubias blancas estofadas Abadejo en salsa de pimientos Fruta fresca
22 Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	23 Coditos con salsa de tomate Merluza a la crema con finas hierbas Fruta fresca	24 Crema de calabacín Guiso de pollo estofado Yogur sabor	25 Garbanzos estofados Caballa al ajoarriero con ensalada Fruta fresca	26 Sopa de picadillo con fideos y huevo duro Ragout de ternera Fruta fresca
29 Patatas guisadas Cinta de lomo fresca a la normanda con ensalada Fruta fresca	30 Alubias blancas estofadas Skipper de bacalao con lechuga y zanahoria Fruta fresca	31 Judías verdes con tomate Tortilla de patata y calabacín con ensalada Yogur sabor	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	

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



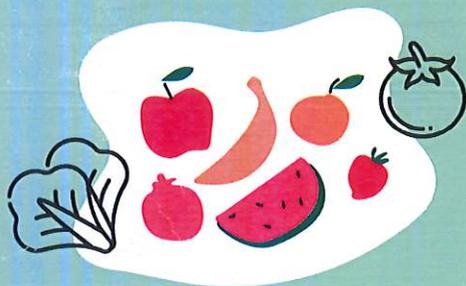
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



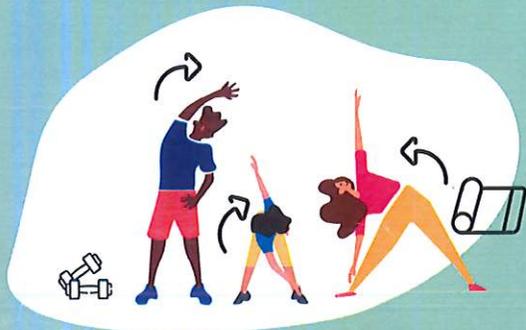
SIGUE CON UNA DIETA SANA



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		verdura
			huevo
			pescado

POSTRE

	fruta		lácteo
--	-------	--	--------

Entidades colaboradoras:

