

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 VACACIONES	02 VACACIONES	03 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Pan y Postre lácteo	04 Fabada asturiana Abadejo a la mediterránea Pan y Fruta fresca	05 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Pan y Fruta fresca
08 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Lechuga iceberg Pan y Fruta fresca	09 Sopa de fideos Cocido completo Pan y Fruta fresca	10 Arroz a la zamorana Tortilla francesa Ensalada de tomate Pan y Postre lácteo	11 Patatas guisadas con carne Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Pan y Fruta fresca	12 Guiso de alubias blancas Abadejo a la riojana Pan y Fruta fresca
15 Lentejas campesinas Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan y Fruta fresca	16 Coditos con tomate Merluza a las finas hierbas Pan y Fruta fresca	17 Crema de calabacín Pollo guisado Pan y Postre lácteo	18 Garbanzos estofados Albóndigas de pescado en salsa Pan y Fruta fresca	19 Sopa de letras Filete ruso en salsa Pan y Fruta fresca
22 NO LECTIVO	23 FESTIVO	24 Judías verdes con salsa de tomate Tortilla de chorizo Lechuga iceberg Pan y Postre lácteo	25 Sopa de fideos Cocido completo Pan y Fruta fresca	26 Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Pan y Fruta fresca
29 Lentejas a la hortelana Hamburguesa a la plancha Lechuga iceberg Pan y Fruta fresca	30 Crema de brócoli Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza Pan y Fruta fresca			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	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescado

POSTRE

fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

