

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

NO LECTIVO

7

NO LECTIVO

8

Lentejas estofadas
Jamonicos de pollo al horno con finas hierbas
Pan
Fruta fresca

11

Judías verdes al ajoarriero
Calamares a la romana
Lechuga iceberg
Pan
Fruta fresca

12

Sopa de fideos
Cocido completo
Pan
Fruta fresca

13

Arroz a la zamorana
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

14

Patatas guisadas con carne
Escalope de pollo al horno
Lechuga
Pan
Fruta fresca

15

Alubias blancas estofadas
Merluza empanada
Pan
Yogur sabor

18

Lentejas campesinas
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga iceberg
Pan
Fruta fresca

19

Coditos con tomate
Merluza a las finas hierbas
Pan
Fruta fresca

20

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo en salsa chilindron
Pan
Fruta fresca

21

Garbanzos estofados
Albóndigas de merluza en salsa verde
Pan
Fruta fresca

22

Sopa de letras
Filete ruso de ternera con tomate
Pan
Yogur sabor

25

Crema de verduras
Lomo adobado a la plancha
Pan
Fruta fresca

26

Estofado de alubias blancas
Skipper de bacalao
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

27

Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla francesa de york
Lechuga iceberg
Pan
Fruta fresca

28

Sopa de fideos
Cocido completo
Pan
Fruta fresca

29

Arroz a banda
Merluza al horno con ajo y perejil
Pan
Yogur sabor

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	verdura
➤	➤
🍖	🥚
carne	huevo
➤	➤
	🐟
	pescado

POSTRE

🍎	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

