

LUNES

MARTES

1

2

3

FESTIVO

Lazos aglio e olio  
Tortilla de jamón york  
lechuga y zanahoria  
Pan integral  
Fruta fresca

Repollo al ajoarriero  
Calamares a la romana  
Ensalada de tomate  
Pan  
Yogur sabor

6

7

8

9

10

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta fresca

Arroz con salsa de tomate  
Caballa a la bilbaína  
Lechuga iceberg  
Pan  
Fruta fresca

Crema de zanahoria  
Cordón bleu de pavo  
Patatas fritas  
Pan  
Fruta fresca

Patatas estofadas con chorizo  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Pan integral  
Fruta fresca

Sopa de fideos  
Cocido completo  
Yogur sabor

13

14

15

16

**JORNADA DE LAS EMOCIONES 17**  
**HAPPY COMBO** ( alitas, nuggets y patatas fritas )  
**DESTERNILLARSE DE RISA** ( Pasta espiral a la carbonara con york)  
**SIEMPRE DULCE** (Helado )

Sopa de ave con fideos  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de tomate  
Pan  
Fruta fresca

Fabada asturiana  
Abadejo a la mediterránea  
Pan integral  
Fruta fresca

Crema de calabaza  
Albóndigas con tomate  
Patatas dado  
Pan  
Fruta fresca

Macarrones con tomate  
Merluza en salsa de zanahorias  
Pan integral  
Yogur sabor

20

21

22

23

24

Judías verdes al ajoarriero  
Pota en salsa americana  
con patata dado  
  
Pan  
Fruta fresca

Sopa de fideos  
Cocido completo  
Pan integral  
Fruta fresca

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

Patatas guisadas con carne  
Escalope de pollo al horno  
Pisto de verduras  
Pan integral  
Fruta fresca

Guiso de alubias blancas  
Merluza en salsa de puerros  
Pan  
Yogur sabor

27

28

29

30

31

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

Coditos con tomate  
Merluza a las finas hierbas  
Pan integral  
Fruta fresca

Garbanzos estofados  
Albóndigas de pescado en salsa con patata  
horno  
Pan  
Fruta fresca

Crema de calabacín  
Pollo guisado con champiñones  
Pan integral  
Fruta fresca

Sopa de letras  
Filete ruso en salsa  
Salteado de pimientos  
Pan  
Yogur sabor



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOKOLO  
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...
<b>verdura</b>	<b>pasta/arroz</b>
<b>pasta/arroz</b>	<b>verdura</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>pasta/arr</b>

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
<b>huevo</b>	<b>carne</b> <b>pescado</b>
<b>pescado</b>	<b>huevo</b> <b>carne</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>huevo</b>
<b>carne</b>	<b>huevo</b> <b>pescado</b>

### POSTRE

<b>fruta</b>	<b>lácteo</b>
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:

