


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>08</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Merluza empanada con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>09</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas en salsa con patatas</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>10</p> <p>Fabada asturiana</p> <p>Abadejo a la mediterránea</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Lomo de cerdo con ensalada</p> <p>Lácteo / Pan</p>	<p>12</p> <p>Menú Tierra de Sabor Lentejas estofadas</p> <p>Jamonicos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga</p>  <p>Pan /Fruta fresca</p>
<p>15</p> <p>Judías verdes al ajo arriero</p> <p>Calamares a la romana con lechuga iceberg</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Patatas guisadas con carne</p> <p>Escalope de pollo al horno con pisto</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo en salsa con pimientos</p> <p>Lácteo / Pan integral</p>
<p>22</p> <p>Lentejas a la campesina</p> <p>Tortilla francesa de york con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo guisado con verduras</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Filete ruso en salsa con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>
<p>29</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Cinta fresca de lomo con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Bacalao empanado con ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>31</p> <p>Judías verdes con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patatas y chorizo con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>		<p>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.</p>



# 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
🍖	verdura
carne	huevo
	🍳
	pescado

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>08</p> <p>Pasta sin gluten con tomate natural</p> <p>Merluza en su jugo con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>09</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Filete de jamón con patatas</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>10</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo a la mediterránea</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Lomo de cerdo con ensalada</p> <p>Lácteo / Pan</p>	<p>12</p> <p>Menú Tierra de Sabor Garbanzos guisados</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p> 
<p>15</p> <p>Judías verdes al ajo arriero</p> <p>Pescado al horno con lechuga iceberg</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Patatas guisadas con carne</p> <p>Escalope de pollo al horno con pisto</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo en salsa con pimientos</p> <p>Lácteo / Pan I</p>
<p>22</p> <p>Patatas guisadas con chorizo</p> <p>Tortilla francesa de york con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Pasta sin gluten con tomate natural</p> <p>Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo guisado con verduras</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Merluza en salsa de tomate con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Filete de ternera con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>
<p>29</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Cinta fresca de lomo con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Fogonero al horno con ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>31</p> <p>Judías verdes con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patatas con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>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.</p>	



# 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...
🍆	🍝
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
carne	verdura
	huevo
	huevo
	pescado

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:






LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p style="text-align: right;">08</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Merluza en su jugo con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">09</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas en salsa con patatas</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p style="text-align: right;">10</p> <p>Fabada asturiana</p> <p>Abadejo a la mediterránea</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">11</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Lomo de cerdo con ensalada</p> <p>Lácteo / Pan</p>	<p style="text-align: right;">12</p> <p>Menú Tierra de Sabor Lentejas estofadas</p> <p>Jamonicos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga</p> <p> Pan /Fruta fresca</p>
<p style="text-align: right;">15</p> <p>Judías verdes al ajo arriero</p> <p>Pescado al horno con lechuga iceberg</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">16</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">17</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">18</p> <p>Patatas guisadas con carne</p> <p>Escalope de pollo al horno con pisto</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">19</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo en salsa con pimientos</p> <p>Lácteo / Pan integral</p>
<p style="text-align: right;">22</p> <p>Lentejas a la campesina</p> <p>Escalope de jamón con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">23</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p style="text-align: right;">24</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo guisado con verduras</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">25</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">26</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Filete ruso en salsa con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>
<p style="text-align: right;">29</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Cinta fresca de lomo con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">30</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Fogonero al horno con ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p style="text-align: right;">31</p> <p>Judías verdes con salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>En cumplimiento del Reglamento 1.169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.</p>	



# 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	pescad
🥫	🍳
legumbres	huevo
🍖	carne
carne	verdura
	huevo
	huevo
	pescad

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:






LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>08</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>09</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas en salsa con patatas</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>10</p> <p>Fabada asturiana</p> <p>Pechuga de pollo con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Lomo de cerdo con ensalada</p> <p>Lácteo / Pan</p>	<p>12</p> <p>Menú Tierra de Sabor</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Jamonicos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga</p> <p> Pan /Fruta fresca</p>
<p>15</p> <p>Judías verdes al ajo arriero</p> <p>Filete de jamón con lechuga iceberg</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Patatas guisadas con carne</p> <p>Escalope de pollo al horno con pisto</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Lomo adobado con lechuga</p> <p>Lácteo / Pan integral</p>
<p>22</p> <p>Lentejas a la campesina</p> <p>Tortilla francesa de york con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pavo con ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo guisado con verduras</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>San Jacobo con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Filete ruso en salsa con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>
<p>29</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Cinta fresca de lomo con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Pechuga de pollo empanada con ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>31</p> <p>Judías verdes con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patatas con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>		<p>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.</p>



# 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	pescad
🥬	🍳
legumbres	huevo
🍖	verdura
carne	huevo
	🐟
	pescad

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:






**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<p style="text-align: right;">08</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Merluza al horno con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">09</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas en salsa con guisantes</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p style="text-align: right;">10</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo a la mediterránea</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">11</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Lomo de cerdo con ensalada</p> <p>Lácteo / Pan</p>	<p style="text-align: right;">12</p> <p>Menú Tierra de Sabor</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p> 
<p style="text-align: right;">15</p> <p>Judías verdes al ajo arriero</p> <p>Pescado en su jugo con lechuga iceberg</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">16</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">17</p> <p>Arroz a la campesina</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">18</p> <p>Patatas guisadas con carne</p> <p>Escalope de pollo al horno con pisto</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">19</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo en salsa con pimientos</p> <p>Lácteo / Pan</p>
<p style="text-align: right;">22</p> <p>Lentejas a la campesina</p> <p>Tortilla francesa de york con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">23</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p style="text-align: right;">24</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo guisado con verduras</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">25</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">26</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Filete ruso en salsa con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>
<p style="text-align: right;">29</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Cinta fresca de lomo con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">30</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Fogonero con tomate y ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p style="text-align: right;">31</p> <p>Judías verdes con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de francesa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>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.</p>	



# 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 PUEDES, 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
🍖	verdura
carne	huevo
	🍳
	pescado

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>08</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Merluza empanada con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>09</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Tortilla francesa con patatas</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>10</p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Abadejo a la mediterránea</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Sopa de verduras con fideos</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada</p> <p>Lácteo / Pan</p>	<p>12</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Delicias de merluza con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>
<p>15</p> <p>Judías verdes al ajo arriero</p> <p>Calamares a la romana con lechuga iceberg</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Sopa de verduras con fideos</p> <p>Garbanzos guisados</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Arroz a la Campesina</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Croquetas de bacalao con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo en salsa con pimientos</p> <p>Lácteo / Pan integral</p>
<p>22</p> <p>Lentejas a la campesina</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Revuelto de huevo, patata y cebolla</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Sopa de verduras con fideos</p> <p>Empanadillas de atún con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>
<p>29</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Tortilla francesa con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Bacalao empanado con ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>31</p> <p>Judías verdes con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patatas con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>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.</p>	



# 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	pescad
🥬	🍳
legumbres	huevo
🍖	verdura
carne	huevo
	🍳
	pescad

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

