

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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.

05
Lentejas a la hortelana
Hamburguesa a la plancha con lechuga
Pan /Fruta fresca

06
Crema de brócoli
Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza con patatas
Pan /Fruta fresca

07
Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros
Lácteo / Pan

08
Lazos con tomate
Tortilla francesa de york con ensalada
Pan /Fruta fresca

09
Arroz a banda
Merluza al horno al ajo y perejil con patatas
Pan /Fruta fresca

12
CARNAVAL

13
CARNAVAL

14
Crema de zanahoria
Cordon blue al horno con ensalada
Pan /Fruta fresca

15
Patatas guisadas con chorizo
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan /Fruta fresca

16
Sopa de cocido
Cocido completo
Lácteo / Pan integral

19
Macarrones con tomate
Merluza en salsa con zanahoria baby
Pan /Fruta fresca

20
Crema de calabaza
Albóndigas en salsa con patatas
Pan/Lácteo

21
Fabada
Abadejo a la mediterránea
Pan /Fruta fresca

22
Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata y cebolla con iceberg
Pan /Fruta fresca

23
Menú Tierra de Sabor
Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga
Pan /Fruta fresca

26
Judías verdes al ajo arriero
Calamares a la romana con lechuga iceberg
Pan /Fruta fresca

27
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan /Fruta fresca

28
Arroz a la zamorana
Tortilla francesa con lechuga
Pan /Fruta fresca

29
Patatas guisadas con carne
Escalope de pollo al horno con pisto
Pan /Fruta fresca



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	huevo
🥦	🍆
>	>
legumbres	verdura
🍖	🍳
>	>
carne	huevo
	carne
	huevo
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
>	>
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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.

05
Lentejas a la hortelana
Huevos revueltos con lechuga
Pan /Fruta fresca

06
Crema de brócoli
Croqueta de bacalao con patatas
Pan /Fruta fresca

07
Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros
Lácteo / Pan

08
Lazos con tomate
Tortilla francesa con ensalada
Pan /Fruta fresca

09
Arroz a banda
Merluza al horno al ajo y perejil con patatas
Pan /Fruta fresca

12

CARNAVAL

13

CARNAVAL

14

Crema de zanahoria
Tortilla francesa con ensalada
Pan /Fruta fresca

15

Patatas guisadas
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan /Fruta fresca

16

Sopa de verduras
Garbanzos guisados
Lácteo / Pan integral

19

Macarrones con tomate
Merluza en salsa con zanahoria baby
Pan /Fruta fresca

20

Crema de calabaza
Empanadillas de atún con patatas
Pan/Lácteo

21

Alubias blancas estofadas
Abadejo a la mediterránea
Pan /Fruta fresca

22

Sopa de verduras
Tortilla de patata y cebolla con iceberg
Pan /Fruta fresca

23

Lentejas estofadas
Varitas de merluza con lechuga
Pan /Fruta fresca

26

Judías verdes al ajo arriero
Calamares a la romana con lechuga iceberg
Pan /Fruta fresca

27

Sopa de verduras
Garbanzos guisados
Pan /Fruta fresca

28

Arroz a la campesina
Tortilla francesa con lechuga
Pan /Fruta fresca

29

Patatas guisadas con verduras
Pescado al horno con pisto
Pan /Fruta fresca

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:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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.

05
Garbanzos guisados
Filete de jamón a la plancha con lechuga
Pan /Fruta fresca

06
Crema de brócoli
Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza con patatas
Pan /Fruta fresca

07
Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros
Lácteo / Pan

08
Pasta sin gluten con tomate
Tortilla francesa de york con ensalada
Pan /Fruta fresca

09
Arroz a banda
Merluza al horno al ajo y perejil con patatas
Pan /Fruta fresca
Rollo al ajo arriero con patatas
Pescado al horno con mayonesa
Pan /Fruta fresca

12
CARNAVAL

13
CARNAVAL

14
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada
Pan /Fruta fresca

15
Patatas guisadas con chorizo
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan /Fruta fresca

16
Sopa de cocido con fideos sin gluten
Cocido completo
Lácteo / Pan

19
Pasta sin gluten con tomate
Merluza en salsa con zanahoria baby
Pan /Fruta fresca

20
Crema de calabaza
Filete de ternera con patatas
Pan/Lácteo

21
Fabada
Abadejo a la mediterránea
Pan /Fruta fresca

22
Sopa de ave con fideos sin gluten
Tortilla de patata y cebolla con iceberg
Pan /Fruta fresca

23
Menú Tierra de Sabor
Patatas guisadas
Jamoncitos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga
Pan /Fruta fresca

26
Judías verdes al ajo arriero
Pescado en su jugo con lechuga iceberg
Pan /Fruta fresca

27
Sopa de cocido con fideos sin gluten
Cocido completo
Pan /Fruta fresca

28
Arroz a la zamorana
Tortilla francesa con lechuga
Pan /Fruta fresca

29
Patatas guisadas con carne
Escalope de pollo al horno con pisto
Pan /Fruta fresca



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:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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.

05
Lentejas a la hortelana
Hamburguesa a la plancha con lechuga
Pan /Fruta fresca

06
Crema de brócoli
Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza con patatas
Pan /Fruta fresca

07
Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros
Lácteo / Pan

08
Lazos con tomate
Lomo adobado con ensalada
Pan /Fruta fresca

09
Arroz a banda
Merluza al horno al ajo y perejil con patatas
Pan /Fruta fresca

12
CARNAVAL

13
CARNAVAL

14
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada
Pan /Fruta fresca

15
Patatas guisadas con chorizo
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan /Fruta fresca

16
Sopa de cocido
Cocido completo
Lácteo / Pan integral

19
Macarrones con tomate
Merluza en salsa con zanahoria baby
Pan /Fruta fresca

20
Crema de calabaza
Albóndigas en salsa con patatas
Pan/Lácteo

21
Fabada
Abadejo a la mediterránea
Pan /Fruta fresca

22
Sopa de ave con fideos
Filete de jamón con iceberg
Pan /Fruta fresca

23
Menú Tierra de Sabor
Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga
Pan /Fruta fresca



26
Judías verdes al ajo arriero
Pescado en su jugo con ensalada con lechuga iceberg
Pan /Fruta fresca

27
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan /Fruta fresca

28
Arroz a la zamorana
Lomo fresco con lechuga
Pan /Fruta fresca

29
Patatas guisadas con carne
Escalope de pollo al horno con pisto
Pan /Fruta fresca

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:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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.

05
Lentejas a la hortelana

Hamburguesa a la plancha con lechuga

Pan /Fruta fresca

06
Crema de brócoli

Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza con patatas
Pan /Fruta fresca

07
Alubias pintas con arroz

Merluza en salsa de zanahorias

Yogur de soja / Pan

08
Lazos con tomate

Tortilla francesa de york con ensalada

Pan /Fruta fresca

09
Repollo al ajo arriero con patatas

Merluza en su jugo con ensalada

Pan /Fruta fresca

12
CARNAVAL

13
CARNAVAL

14
Crema de zanahoria

Pechuga de pollo con ensalada

Pan /Fruta fresca

15
Patatas guisadas con chorizo

Merluza en salsa verde con guisantes

Pan /Fruta fresca

16
Sopa de ave con fideos

Garbanzos estofados

Yogur de soja / Pan

19
Macarrones con tomate

Merluza en salsa con zanahoria baby

Pan /Fruta fresca

20
Crema de calabaza

Albóndigas en salsa con patatas

Yogur de soja / Pan

21
Alubias blancas estofadas

Abadejo a la mediterránea

Pan /Fruta fresca

22
Sopa de ave con fideos

Tortilla de patata y cebolla con iceberg

Pan /Fruta fresca

23
Menú Tierra de Sabor
Lentejas estofadas

Jamonicitos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga
Pan /Fruta fresca



26
Judías verdes al ajo arriero

Merluza en su jugo con lechuga iceberg

Pan /Fruta fresca

27
Sopa de ave con fideos

Garbanzos estofados

Pan /Fruta fresca

28
Arroz a la campesina

Tortilla francesa con lechuga

Pan /Fruta fresca

29
Patatas guisadas con carne

Escalope de pollo al horno con pisto

Yogur de soja / Pan

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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	huevo
🥬	🍆
>	>
legumbres	verdura
🍖	🥚
>	>
carne	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
>	>
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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.

05

Lentejas a la hortelana

Hamburguesa a la plancha con lechuga

Pan /Fruta fresca

06

Crema de brócoli

Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza con patatas

Pan /Fruta fresca

07

Alubias pintas con arroz

Lomo a la plancha con ensalada

Lácteo / Pan

08

Lazos con tomate

Tortilla francesa de york con ensalada

Pan /Fruta fresca

09

Arroz con tomate

Tortilla francesa con lechuga

Pan /Fruta fresca

Repollo al ajo arriero con patatas

Pechuga empanada con lechuga

Pan /Fruta fresca

12

CARNAVAL

13

CARNAVAL

14

Crema de zanahoria

Cordon blue al horno con ensalada

Pan /Fruta fresca

15

Patatas guisadas con chorizo

Tortilla francesa con lechuga

Pan /Fruta fresca

16

Sopa de cocido

Cocido completo

Lácteo / Pan integral

19

Macarrones con tomate

Lomo adobado con zanahoria baby

Pan /Fruta fresca

20

Crema de calabaza

Albóndigas en salsa con patatas

Pan/Lácteo

21

Fabada

San jacobo con patatas

Pan /Fruta fresca

22

Sopa de ave con fideos

Tortilla de patata y cebolla con iceberg

Pan /Fruta fresca

23

Menú Tierra de Sabor

Lentejas estofadas

Jamoncitos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga

Pan /Fruta fresca



26

Judías verdes al ajo arriero

Lomo empanado con lechuga iceberg

Pan /Fruta fresca

27

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo

Pan /Fruta fresca

28

Arroz a la zamorana

Tortilla francesa con lechuga

Pan /Fruta fresca

29

Patatas guisadas con carne

Escalope de pollo al horno con pisto

Pan /Fruta fresca

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 pescad
 pescado	 huevo carne
 legumbres	 verdura huevo
 carne	 huevo pescad

POSTRE

 fruta	 lácteo
-----------	------------

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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.

05
Lentejas a la hortelana
Hamburguesa a la plancha con lechuga
Pan /Fruta fresca

06
Crema de brócoli
Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza con patatas
Pan /Fruta fresca

07
Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de zanahorias
Yogur de soja / Pan

08
Lazos con tomate
Tortilla francesa de york con ensalada
Pan /Fruta fresca

09
Arroz a banda
Merluza al horno al ajo y perejil con patatas
Pan /Fruta fresca

12
CARNAVAL

13
CARNAVAL

14
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada
Pan /Fruta fresca

15
Patatas guisadas con chorizo
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan /Fruta fresca

16
Sopa de ave con fideos
Garbanzos estofados
Yogur de soja / Pan

19
Macarrones con tomate
Merluza en salsa con zanahoria baby
Pan /Fruta fresca

20
Crema de calabaza
Filete de jamón con patatas
Yogur de soja / Pan

21
Alubias blancas estofadas
Abadejo a la mediterránea
Pan /Fruta fresca

22
Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata y cebolla con iceberg
Pan /Fruta fresca

23
Menú Tierra de Sabor
Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga
Pan /Fruta fresca



26
Judías verdes al ajo arriero
Merluza en su jugo con lechuga iceberg
Pan /Fruta fresca

27
Sopa de ave con fideos
Garbanzos estofados
Pan /Fruta fresca

28
Arroz a la campesina
Tortilla francesa con lechuga
Pan /Fruta fresca

29
Patatas guisadas
Escalope de pollo al horno con pisto
Yogur de soja / Pan

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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:

