

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.



			<p>07</p> <p>Pasta con salsa de tomate</p> <p>Merluza empanada con lechuga iceberg</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>08</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>
<p>11</p> <p>Judías verdes al ajo arriero</p> <p>Calamares a la romana con lechuga iceberg</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>13</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Abadejo empanado con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Patatas guisadas con carne</p> <p>Escalope de pollo al horno con pisto</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Guiso de ternera con patatas dado</p> <p>Lácteo / Pan integral</p>
<p>18</p> <p>Lentejas a la campesina</p> <p>Tortilla francesa de york con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo guisado con verduras</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>21</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Filete ruso en salsa con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>
<p>25</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Cinta fresca de lomo con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Bacalao empanado con ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>27</p> <p>Judías verdes con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patatas y chorizo con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>28</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>29</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil y zanahoria baby</p> <p>Pan /Fruta fresca</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 pescada
🐟 >	🍳 ○ 🍖
pescado	huevo carne
🥬 >	🍆 ○ 🍳
legumbres	verdura huevo
🍖 >	🍳 ○ 🐟
carne	huevo pescada

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.



			<p>07 Pasta con salsa de tomate</p> <p>Merluza empanada con lechuga iceberg</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>08 Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>
<p>11 Judías verdes al ajo arriero</p> <p>Calamares a la romana con lechuga iceberg</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>12 Sopa de verduras con fideos</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>13 Arroz con verduras</p> <p>Abadejo empanado con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>14 Patatas guisadas</p> <p>Empanadillas de atún con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>15 Alubias blancas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Lácteo / Pan integral</p>
<p>18 Lentejas a la campesina</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>19 Coditos con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>20 Crema de calabacín</p> <p>Croquetas de bacalao con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>21 Garbanzos estofados</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>22 Sopa de verduras con fideos</p> <p>Pescado al horno con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>
<p>25 Crema de verduras</p> <p>Delicias de pescado con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>26 Alubias blancas estofadas</p> <p>Bacalao empanado con ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>27 Judías verdes con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patatas con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>28 Sopa de verduras</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>29 Arroz a banda</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil y zanahoria baby</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>

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 pescade
 >	 
pescado	huevo carne
 >	 
legumbres	verdura huevo
 >	 
carne	huevo pescade

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.



			<p style="text-align: right;">07</p> <p>Pasta sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Merluza en su jugo con lechuga iceberg</p> <p>Lácteo</p>	<p style="text-align: right;">08</p> <p>Garbanzos guisados</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>
<p style="text-align: right;">11</p> <p>Judías verdes al ajo arriero</p> <p>Pescado al horno con lechuga iceberg</p> <p>Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">12</p> <p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">13</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Abadejo empanado (pan rallado sin gluten) con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">14</p> <p>Patatas guisadas con carne</p> <p>Escalope de pollo al horno con pisto</p> <p>Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">15</p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Guiso de ternera con patatas dado</p> <p>Lácteo</p>
<p style="text-align: right;">18</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla francesa de york con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">19</p> <p>Pasta sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada</p> <p>Lácteo</p>	<p style="text-align: right;">20</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo guisado con verduras</p> <p>Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">21</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">22</p> <p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Filete ruso en salsa con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>
<p style="text-align: right;">25</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Cinta fresca de lomo con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">26</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Pescado a la plancha con ensalada</p> <p>Lácteo</p>	<p style="text-align: right;">27</p> <p>Judías verdes con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patatas y chorizo con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">28</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">29</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil y zanahoria baby</p> <p>Fruta fresca</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	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.



			<p>07 Pasta con salsa de tomate Merluza en su jugo con lechuga iceberg Pan/Lácteo</p>	<p>08 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con lechuga Pan /Fruta fresca</p>
<p>11 Judías verdes al ajo arriero Pescado a la plancha con lechuga iceberg Pan /Fruta fresca</p>	<p>12 Sopa de ave con fideos Tortilla de patatas con ensalada Pan /Fruta fresca</p>	<p>13 Arroz a la zamorana Abadejo a la andaluza con lechuga Pan /Fruta fresca</p>	<p>14 Patatas guisadas con carne Escalope de pollo al horno con pisto Pan /Fruta fresca</p>	<p>15 Alubias blancas con verduras Guiso de ternera con patatas dado Lácteo / Pan integral</p>
<p>18 Lentejas a la campesina Filete de jamón con lechuga Pan /Fruta fresca</p>	<p>19 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada Pan/Lácteo</p>	<p>20 Crema de calabacín Pollo guisado con verduras Pan /Fruta fresca</p>	<p>21 Garbanzos estofados Albóndigas de pescado en salsa con lechuga Pan /Fruta fresca</p>	<p>22 Sopa de ave con letras Filete ruso en salsa con patatas Pan /Fruta fresca</p>
<p>25 Crema de verduras Cinta fresca de lomo con patatas Pan /Fruta fresca</p>	<p>26 Alubias blancas estofadas Fogonero al horno con ensalada Pan/Lácteo</p>	<p>27 Judías verdes con salsa de tomate Pechuga de pollo con lechuga Pan /Fruta fresca</p>	<p>28 Sopa de cocido Cocido completo Pan /Fruta fresca</p>	<p>29 Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil y zanahoria baby Pan /Fruta fresca</p>

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:



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.



			07 Pasta con salsa de tomate Tortilla francesa con lechuga iceberg Pan/Lácteo	08 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con lechuga Pan /Fruta fresca
11 Judías verdes al ajo arriero Filete de jamón con lechuga iceberg Pan /Fruta fresca	12 Sopa de ave con fideos Tortilla de patatas con ensalada Pan /Fruta fresca	13 Arroz a la zamorana Lomo fresco con lechuga Pan /Fruta fresca	14 Patatas guisadas con carne Escalope de pollo al horno con pisto Pan /Fruta fresca	15 Alubias blancas con verduras Guiso de ternera con patatas dado Lácteo / Pan integral
18 Lentejas a la campesina Tortilla francesa de york con lechuga Pan /Fruta fresca	19 Coditos con salsa de tomate Filete de cerdo empanado con lechuga Pan/Lácteo	20 Crema de calabacín Pollo guisado con verduras Pan /Fruta fresca	21 Garbanzos estofados Tortilla francesa con lechuga iceberg Pan /Fruta fresca	22 Sopa de ave con letras Filete ruso en salsa con patatas Pan /Fruta fresca
25 Crema de verduras Cinta fresca de lomo con patatas Pan /Fruta fresca	26 Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo con ensalada Pan/Lácteo	27 Judías verdes con salsa de tomate Tortilla de patatas y chorizo con lechuga Pan /Fruta fresca	28 Sopa de cocido Cocido completo Pan /Fruta fresca	29 Arroz con tomate Tortilla francesa con ensalada Pan /Fruta fresca

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 pescade
pescado	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescade

POSTRE

fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:



LUNES

MARTES

PLV
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.



			07 Pasta con salsa de tomate Merluza empanada con lechuga iceberg Pan/Yogur de soja	08 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con lechuga Pan /Fruta fresca
11 Judías verdes al ajo arriero Pescado al horno con lechuga iceberg Pan /Fruta fresca	12 Sopa de ave con fideos Tortilla de patatas con ensalada Pan /Fruta fresca	13 Arroz con verduras Abadejo empanado con lechuga Pan /Fruta fresca	14 Patatas guisadas con chorizo Escalope de pollo al horno con pisto Pan /Fruta fresca	15 Alubias blancas con verduras Filete de jamón al ajillo con patatas Pan/Yogur de soja
18 Lentejas a la campesina Tortilla francesa con lechuga Pan /Fruta fresca	19 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza en su jugo con ensalada Pan/Yogur de soja	20 Crema de calabacín Pollo guisado con verduras Pan /Fruta fresca	21 Garbanzos estofados Albóndigas de pescado en salsa con lechuga Pan /Fruta fresca	22 Sopa de ave con letras Lomo adobado con patatas Pan /Fruta fresca
25 Crema de verduras Cinta fresca de lomo con patatas Pan /Fruta fresca	26 Alubias blancas estofadas Fogonero en salsa con ensalada Pan/Yogur de soja	27 Judías verdes con salsa de tomate Tortilla de patatas y chorizo con lechuga Pan /Fruta fresca	28 Sopa de verduras Garbanzos guisados Pan /Fruta fresca	29 Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil y zanahoria baby 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:

