

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.

06
Puré de verduras
Cinta fresca de lomo con patatas
Pan /Fruta fresca

13
Lentejas a la hortelana
Hamburguesa a la plancha con lechuga
Pan /Fruta fresca

20
Arroz con salsa de tomate
Caballa a la bilbaína con patatas
Pan /Fruta fresca

27
Macarrones con tomate
Merluza en salsa con zanahoria baby
Pan /Fruta fresca

07
Alubias blancas guisadas
Skipper de bacalao con ensalada
Pan /Fruta fresca

14
Crema de brócoli
Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza con patatas
Pan /Fruta fresca

21
Lentejas estofadas
Tortilla de patata y cebolla con iceberg
Pan /Fruta fresca

28
Crema de calabaza
Albóndigas en salsa con patatas
Pan/Lácteo

01
FESTIVO
08
Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla de patatas y chorizo con lechuga
Pan /Fruta fresca

15
Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros
Lácteo / Pan

22
Crema de zanahoria
Cordon blue al horno con ensalada
Pan /Fruta fresca

29
Fabada
Abadejo a la mediterránea
Pan /Fruta fresca

02
Crema de calabacín
Pollo guisado con verduras
Lácteo / Pan

09
Sopa de cocido
Cocido completo
Lácteo / Pan

16
Lazos con tomate
Tortilla francesa de york con ensalada
Pan /Fruta fresca

23
Patatas guisadas con chorizo
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan /Fruta fresca

30
Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata y cebolla con iceberg
Pan /Fruta fresca

03
Sopa de ave con letras
Filete ruso en salsa con patatas
Pan /Fruta fresca

10
Arroz a banda
Merluza al horno al ajo y perejil con patatas
Pan /Fruta fresca

17
Repollo al ajo arriero con patatas
Calamares a la romana con mayonesa
Pan /Fruta fresca

24
Sopa de cocido
Cocido completo
Lácteo / Pan integral

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.

06
Puré de verduras
Cinta fresca de lomo con patatas
Pan /Fruta fresca

13
Lentejas a la hortelana
Lomo adobado con lechuga
Pan /Fruta fresca

20
Arroz con salsa de tomate
Caballa a la bilbaína con patatas
Pan /Fruta fresca

27
Macarrones con tomate
Merluza en salsa con zanahoria baby
Pan /Fruta fresca

07
Alubias blancas guisadas
Fogonero al horno con ensalada
Pan /Fruta fresca

14
Crema de brócoli
Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza con patatas
Pan /Fruta fresca

21
Lentejas estofadas
Tortilla de patata y cebolla con iceberg
Pan /Fruta fresca

28
Crema de calabaza
Lomo fresco con patatas
Yogur de soja/Pan

01
FESTIVO
08
Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla de patatas y chorizo con lechuga
Pan /Fruta fresca

15
Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros (sin lácteos)
Yogur de soja/Pan

22
Crema de zanahoria
Pechuga empanada con ensalada
Pan /Fruta fresca

29
Alubias blancas guisadas
Abadejo a la mediterránea
Pan /Fruta fresca

02
Crema de calabacín (sin lácteos)
Pollo guisado con verduras
Yogur de soja/Pan

09
Sopa de ave con fideos
Garbanzos guisados
Yogur de soja/Pan

16
Lazos con tomate
Tortilla francesa de york con ensalada
Pan /Fruta fresca

23
Patatas guisadas con chorizo
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan /Fruta fresca

30
Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata y cebolla con iceberg
Pan /Fruta fresca

03
Sopa de ave con letras
Filete de jamón con patatas
Pan /Fruta fresca

10
Arroz a banda
Merluza al horno al ajo y perejil con patatas
Pan /Fruta fresca

17
Repollo al ajo arriero con patatas
Filete de jamón al ajillo con lechuga
Pan /Fruta fresca

24
Sopa de ave con fideos
Garbanzos guisados
Yogur de soja/Pan

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 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
🍖	🍆
carne	verdura
	🥚
	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.

06
Puré de verduras
Tortilla francesa con patatas
Pan /Fruta fresca

13
Lentejas a la hortelana
Croquetas de bacalao con lechuga
Pan /Fruta fresca

20
Arroz con salsa de tomate
Caballa a la bilbaína con patatas
Pan /Fruta fresca

27
Macarrones con tomate
Merluza en salsa con zanahoria baby
Pan /Fruta fresca

07
Alubias blancas guisadas
Skipper de bacalao con ensalada
Pan /Fruta fresca

14
Crema de brócoli
Delicias de pescado con patatas
Pan /Fruta fresca

21
Lentejas estofadas
Tortilla de patata y cebolla con iceberg
Pan /Fruta fresca

28
Crema de calabaza
Albóndigas de pescado en salsa con patatas
Pan/Lácteo

08
FESTIVO
Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla de patatas con lechuga
Pan /Fruta fresca

15
Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros
Lácteo / Pan

22
Crema de zanahoria
Fogonero al horno con ensalada
Pan /Fruta fresca

29
Alubias blancas estofadas
Abadejo a la mediterránea
Pan /Fruta fresca

02
Crema de calabacín
Tortilla francesa con ensalada
Lácteo / Pan

09
Sopa de verduras
Garbanzos guisados
Lácteo / Pan

16
Lazos con tomate
Tortilla francesa con ensalada
Pan /Fruta fresca

23
Patatas guisadas
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan /Fruta fresca

30
Sopa de pescado con fideos
Tortilla de patata y cebolla con iceberg
Lácteo / Pan

03
Sopa de verduras con fideos
Empanadillas de atún con patatas
Pan /Fruta fresca

10
Arroz a banda
Merluza al horno al ajo y perejil con patatas
Pan /Fruta fresca

17
Repollo al ajo arriero con patatas
Calamares a la romana con mayonesa
Pan /Fruta fresca

24
Sopa de verduras
Garbanzos guisados
Lácteo / Pan integral

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 CENA

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.

06
Puré de verduras
Cinta fresca de lomo con patatas
Pan /Fruta fresca

07
Alubias blancas guisadas
Pescado empanado con ensalada
Pan /Fruta fresca

01
FESTIVO
08
Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla de patatas y chorizo con lechuga
Pan /Fruta fresca

02
Crema de calabacín
Pollo guisado con verduras
Lácteo / Pan
09
Sopa de cocido con fideos sin gluten
Cocido completo
Lácteo / Pan

03
Sopa de ave con pasta sin gluten
Filete de ternera con patatas
Pan /Fruta fresca
10
Arroz a banda
Merluza al horno al ajo y perejil con patatas
Pan /Fruta fresca

13
Garbanzos guisados
Filete de jamón con lechuga
Pan /Fruta fresca

14
Crema de brócoli
Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza con patatas
Pan /Fruta fresca

15
Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros
Lácteo / Pan

16
Pasta sin gluten con tomate natural
Tortilla francesa de york con ensalada
Pan /Fruta fresca

17
Repollo al ajo arriero con patatas
Pescado al horno con mayonesa
Pan /Fruta fresca

20
Arroz con salsa de tomate
Caballa a la bilbaína con patatas
Pan /Fruta fresca

21
Verduras salteadas
Tortilla de patata y cebolla con iceberg
Pan /Fruta fresca

22
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada
Pan /Fruta fresca

23
Patatas guisadas con chorizo
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan /Fruta fresca

24
Sopa de cocido con fideos sin gluten
Cocido completo
Lácteo / Pan

27
Pasta sin gluten con tomate natural
Merluza en salsa con zanahoria baby
Pan /Fruta fresca

28
Crema de calabaza
Lomo adobado con patatas
Pan/Lácteo

29
Alubias blancas estofadas
Abadejo a la mediterránea
Pan /Fruta fresca

30
Sopa de ave con fideos sin gluten
Tortilla de patata y cebolla con iceberg
Lácteo / Pan

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 FESTIVO	02 Crema de calabacín Pollo guisado con verduras Lácteo / Pan	03 Sopa de ave con letras Filete ruso en salsa con patatas Pan /Fruta fresca
06 Puré de verduras Cinta fresca de lomo con patatas Pan /Fruta fresca	07 Alubias blancas guisadas Pescado al horno con ensalada Pan /Fruta fresca	08 Judías verdes con salsa de tomate Pechuga de pollo empanada con lechuga Pan /Fruta fresca	09 Sopa de cocido Cocido completo Lácteo / Pan	10 Arroz a banda Merluza al horno al ajo y perejil con patatas Pan /Fruta fresca
13 Lentejas a la hortelana Hamburguesa a la plancha con lechuga Pan /Fruta fresca	14 Crema de brócoli Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza con patatas Pan /Fruta fresca	15 Alubias pintas con arroz Merluza en salsa de puerros Lácteo / Pan	16 Lazos con tomate Lomo adobado con ensalada Pan /Fruta fresca	17 Repollo al ajo arriero con patatas Pescado al horno con mayonesa Pan /Fruta fresca
20 Arroz con salsa de tomate Caballa a la bilbaína con patatas Pan /Fruta fresca	21 Lentejas estofadas Filete de jamón con lechuga Pan /Fruta fresca	22 Crema de zanahoria Escalope de pollo a la plancha con ensalada Pan /Fruta fresca	23 Patatas guisadas con chorizo Merluza en salsa verde con guisantes Pan /Fruta fresca	24 Sopa de cocido Cocido completo Lácteo / Pan integral
27 Macarrones con tomate Merluza en salsa con zanahoria baby Pan /Fruta fresca	28 Crema de calabaza Albóndigas en salsa con patatas Pan/Lácteo	29 Fabada Abadejo a la mediterránea Pan /Fruta fresca	30 Sopa de ave con fideos Lomo de cerdo con ensalada Lácteo / Pan	

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
🍖	🍆
carne	verdura
	🥚
	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.

Puré de verduras 06
Cinta fresca de lomo con patatas
Pan /Fruta fresca

Lentejas a la hortelana 13
Hamburguesa a la plancha con lechuga
Pan /Fruta fresca

Arroz con salsa de tomate 20
Pechuga de pollo con patatas
Pan /Fruta fresca

Macarrones con tomate 27
Tortilla francesa con lechuga
Pan /Fruta fresca

Alubias blancas guisadas 07
Pechuga de pollo con ensalada
Pan /Fruta fresca

Crema de brócoli 14
Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza con patatas
Pan /Fruta fresca

Lentejas estofadas 21
Tortilla de patata y cebolla con iceberg
Pan /Fruta fresca

Crema de calabaza 28
Albóndigas en salsa con patatas
Pan/Lácteo

FESTIVO 01
Judías verdes con salsa de tomate 08
Tortilla de patatas y chorizo con lechuga
Pan /Fruta fresca

Alubias pintas con arroz 15
Lomo adobado con lechuga
Lácteo / Pan

Crema de zanahoria 22
Cordon blue al horno con ensalada
Pan /Fruta fresca

Fabada 29
Lomo fresco con iceberg
Pan /Fruta fresca

Crema de calabacín 02
Pollo guisado con verduras
Lácteo / Pan

Sopa de cocido 09
Cocido completo
Lácteo / Pan

Lazos con tomate 16
Tortilla francesa de york con ensalada
Pan /Fruta fresca

Patatas guisadas con chorizo 23
Tortilla francesa con lechuga
Pan /Fruta fresca

Sopa de ave con fideos 30
Tortilla de patata y cebolla con lechuga
Lácteo / Pan

Sopa de ave con letras 03
Filete ruso en salsa con patatas
Pan /Fruta fresca

Arroz con tomate 10
Tortilla francesa con ensalada
Pan /Fruta fresca

Repollo al ajo arriero con patatas 17
Filete de jamón con lechuga
Pan /Fruta fresca

Sopa de cocido 24
Cocido completo
Lácteo / Pan integral

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

POSTRE

🍏 🍎	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

