

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

Lentejas a la hortelana
Hamburguesa al horno con ensalada
Pan /Fruta fresca

03

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

04

Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros con lechuga
Pan /Fruta fresca

05

Lazos aglio-olio
Tortilla francesa de york con ensalada
Lácteo / Pan

06

Repollo con patatas al ajo arriero
Calamares a la romana con lechuga iceberg
Pan /Fruta fresca

09

Arroz con salsa de tomate
Caballa a la Bilbaína con pimientos
Pan /Fruta fresca

10

Lentejas estofadas
Tortilla de patata y cebolla con iceberg
Lácteo / Pan

11

Crema de zanahoria
Cordon bleu al horno con patatas
Pan /Fruta fresca

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

Macarrones con tomate
Merluza en salsa con zanahorias
Pan /Fruta fresca

17

Crema de calabaza
Albóndigas en salsa con patatas dado
Pan /Fruta fresca

18

Fabada asturiana
Abadejo en salsa de mediterránea
Lácteo / Pan

19

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patatas con ensalada
Pan /Fruta fresca

20

Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas
Pan /Fruta fresca

23

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

24

Sopa de cocido
Cocido completo
Pan /Fruta fresca

25

(SAN FRUTOS)
Arroz a la zamorana
Tortilla francesa con lechuga
Pan /Fruta fresca

26

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

27

Alubias blancas estofadas
Abadejo en salsa con pimientos
Lácteo / Pan integral

30

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

31

Coditos con salsa de tomate
Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada
Pan/Lácteo

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.

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

02

Lentejas a la hortelana
Hamburguesa al horno con ensalada
Pan /Fruta fresca

03

Crema de brócoli
Pechuga de pollo a la plancha con lechuga
Pan /Fruta fresca

04

Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros con lechuga
Pan /Fruta fresca

05

Lazos aglio-olio
Tortilla francesa de york con ensalada
Lácteo / Pan

06

Repollo con patatas al ajo arriero
Pescado en su jugo con lechuga iceberg
Pan /Fruta fresca

09

Arroz con salsa de tomate
Caballa en salsa de pimientos
Pan /Fruta fresca

10

Lentejas estofadas
Tortilla francesa con iceberg
Lácteo / Pan

11

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo al horno con patatas
Pan /Fruta fresca

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

Macarrones con tomate
Merluza en salsa con zanahorias
Pan /Fruta fresca

17

Crema de calabaza
Albóndigas en salsa con iceberg
Pan /Fruta fresca

18

Alubias blancas estofadas
Abadejo en salsa de mediterránea
Lácteo / Pan

19

Sopa de ave con fideos
Tortilla francesa con ensalada
Pan /Fruta fresca

20

Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas
Pan /Fruta fresca

23

Judías verdes al ajo arriero
Merluza a la plancha con lechuga iceberg
Pan /Fruta fresca

24

Sopa de ave con fideos
Escalope de ternera a la plancha con ensalada
Pan /Fruta fresca

25

(SAN FRUTOS)
Arroz con verduras
Tortilla francesa con lechuga
Pan /Fruta fresca

26

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

27

Alubias blancas estofadas
Abadejo en salsa con pimientos
Lácteo / Pan

30

Lentejas estofadas
Huevos revueltos con york
Pan /Fruta fresca

31

Coditos con salsa de tomate
Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada
Pan/Lácteo

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.

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

<p>02</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Lomo fresco con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>03</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>04</p> <p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Merluza en salsa de puerros con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>05</p> <p>Lazos aglio-olio</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Lácteo / Pan</p>	<p>06</p> <p>Repollo con patatas al ajo arriero</p> <p>Pescado al horno con lechuga iceberg</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>
<p>09</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Caballa a la Bilbaína con pimientos</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con iceberg</p> <p>Lácteo / Pan</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pechuga de pollo empanada con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>16</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Merluza en salsa con zanahorias</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Filete de ternera con patatas dado</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo en salsa de mediterránea</p> <p>Lácteo / Pan</p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>20</p> <p>Menú Tierra de Sabor</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</p> <p> Pan /Fruta fresca</p>
<p>23</p> <p>Judías verdes al ajo arriero</p> <p>Merluza al horno con lechuga iceberg</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>(SAN FRUTOS)</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Patatas guisadas con carne</p> <p>Escalope de pollo al horno con pisto</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>27</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo en salsa con pimientos</p> <p>Lácteo / Pan</p>
<p>30</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con iceberg</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al horno con ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</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	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescado

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>02</p> <p>Arroz salteado</p> <p>Hamburguesa al horno con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>03</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>04</p> <p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Merluza en salsa de puerros con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>05</p> <p>Pasta sin gluten al aglio-olio</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Lácteo / Pan</p>	<p>06</p> <p>Repollo con patatas al ajo arriero</p> <p>Pescado al horno con lechuga iceberg</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>
<p>09</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Caballa a la Bilbaína con pimientos</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Garbanzos guisados</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con iceberg</p> <p>Lácteo / Pan</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>16</p> <p>Pasta sin gluten con tomate</p> <p>Merluza en salsa con zanahorias</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Filete de jamón con patatas dado</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo en salsa de mediterránea</p> <p>Lácteo / Pan</p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>20</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>
<p>23</p> <p>Judías verdes al ajo arriero</p> <p>Merluza en su jugo con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>(SAN FRUTOS) 25</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Patatas guisadas con carne</p> <p>Escalope de pollo al horno con pisto</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>27</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo en salsa con pimientos</p> <p>Lácteo / Pan</p>
<p>30</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con iceberg</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>Pasta sin gluten con tomate</p> <p>Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</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



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

02

Lentejas a la hortelana
Hamburguesa al horno con ensalada
Pan /Fruta fresca

03

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

04

Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros con lechuga
Pan /Fruta fresca

05

Lazos aglio-olio
Lomo fresco con ensalada
Lácteo / Pan

06

Repollo con patatas al ajo arriero
Pescado al horno con lechuga iceberg
Pan /Fruta fresca

09

Arroz con salsa de tomate
Caballa a la Bilbaína con pimientos
Pan /Fruta fresca

10

Lentejas estofadas
Filete de jamón con iceberg
Lácteo / Pan

11

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo a la plancha con patatas
Pan /Fruta fresca

12

FESTIVO

13

NO LECTIVO

16

Macarrones con tomate
Merluza en salsa con zanahorias
Pan /Fruta fresca

17

Crema de calabaza
Albóndigas en salsa con patatas dado
Pan /Fruta fresca

18

Alubias blancas estofadas
Abadejo en salsa de mediterránea
Lácteo / Pan

19

Sopa de ave con fideos
Lomo adobado con ensalada
Pan /Fruta fresca

20

Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas
Pan /Fruta fresca

23

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

24

Sopa de cocido
Cocido completo
Pan /Fruta fresca

25

(SAN FRUTOS)
Arroz con magro
Filete de ternera con lechuga
Pan /Fruta fresca

26

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

27

Alubias blancas estofadas
Abadejo en salsa con pimientos
Lácteo / Pan integral

30

Lentejas estofadas con chorizo
Pechuga de pavo con iceberg
Pan /Fruta fresca

31

Coditos con salsa de tomate
Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada
Pan/Lácteo

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.

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
<p>02</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Hamburguesa al horno con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>03</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>04</p> <p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Merluza en salsa de puerros (sin lácteos) con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>05</p> <p>Lazos aglio-olio</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Yogur de soja/ Pan</p>	<p>06</p> <p>Repollo con patatas al ajo arriero</p> <p>Pescado al horno con lechuga iceberg</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>
<p>09</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Caballa a la Bilbaína con pimientos</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con iceberg</p> <p>Yogur de soja/ Pan</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>16</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Merluza en salsa con zanahorias</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabaza (sin lácteos)</p> <p>Albóndigas en salsa con patatas dado</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo en salsa de mediterránea</p> <p>Yogur de soja/ Pan</p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>20</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>
<p>23</p> <p>Judías verdes al ajo arriero</p> <p>Merluza en su jugo con lechuga iceberg</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>(SAN FRUTOS) 25</p> <p>Arroz con magro</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Patatas guisadas con carne</p> <p>Escalope de pollo al horno con pisto</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>27</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo en salsa con pimientos</p> <p>Yogur de soja/ Pan</p>
<p>30</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con iceberg</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada</p> <p>Yogur de soja/ Pan</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



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
02 Lentejas a la hortelana Hamburguesa al horno con ensalada Pan /Fruta fresca	03 Crema de brócoli Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza con lechuga Pan /Fruta fresca	04 Alubias pintas con arroz Lomo adobado con lechuga Pan /Fruta fresca	05 Lazos aglio-olio Tortilla francesa de york con ensalada Lácteo / Pan	06 Repollo con patatas al ajo arriero Filete de jamón con lechuga iceberg Pan /Fruta fresca
09 Arroz con salsa de tomate Lomo fresco con pimientos Pan /Fruta fresca	10 Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla con iceberg Lácteo / Pan	11 Crema de zanahoria Cordon bleu al horno con patatas Pan /Fruta fresca	12 FESTIVO	13 NO LECTIVO
16 Macarrones con tomate Rvuelto de huevos con york Pan /Fruta fresca	17 Crema de calabaza Albóndigas en salsa con patatas dado Pan /Fruta fresca	18 Fabada asturiana Pechuga de pollo con lechuga Lácteo / Pan	19 Sopa de ave con fideos Tortilla de patatas con ensalada Pan /Fruta fresca	20 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Pan /Fruta fresca
23 Judías verdes al ajo arriero Filete de ternera con lechuga iceberg Pan /Fruta fresca	24 Sopa de cocido Cocido completo Pan /Fruta fresca	25 (SAN FRUTOS) Arroz a la zamorana Tortilla francesa con lechuga Pan /Fruta fresca	26 Patatas guisadas con carne Escalope de pollo al horno con pisto Pan /Fruta fresca	27 Alubias blancas estofadas Lomo fresco con ensalada Lácteo / Pan integral
30 Lentejas estofadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla con iceberg Pan /Fruta fresca	31 Coditos con salsa de tomate Pollo a la plancha con ensalada Pan/Lácteo			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.

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:

