

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

08

Macarrones con tomate  
Albóndigas en salsa con patatas  
Fruta fresca

09

Alubias blancas estofadas  
Merluza con lechuga  
Yogur

10

Sopa de ave con pasta  
Tortilla de patata rodaja tomate  
Fruta fresca

11

Crema de calabaza  
Abadejo a la mediterránea  
Yogur

12

"TIERRA DE SABOR"  
Lentejas con zanahoria  
Jamoncitos de pollo al horno  
 Manzana

15

Judías verdes con patata  
Calamares a la romana con mahonesa  
Yogur

16

Sopa de fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca

17

Arroz a la zamorana  
Tortilla francesa con lechuga  
Fruta fresca

18

Patatas guisadas con bacon  
Pechuga de pollo a la plancha  
Fruta fresca

19

Alubias blancas estofadas  
Filete de merluza en salsa verde  
Yogur

22

Sopa de pasta  
Filete ruso en salsa con patatas  
Fruta fresca

23

Lentejas campesinas  
Tortilla de patata con lechuga  
Fruta fresca

24

Coditos con tomate  
Filete de merluza en salsa al horno  
Yogur

25

Puré de zanahorias  
Pollo guisado  
Fruta fresca

26

Garbanzos estofados  
Skipper de bacalao con lechuga  
Yogur

29

Judías verdes con patata y salsa de tomate  
Tortilla de chorizo con lechuga  
Fruta fresca

30

Alubias blancas  
Albóndigas de pescado en salsa  
Yogur

31

Crema de verduras  
Cinta de lomo a la plancha  
Fruta fresca

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

**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:

