

LUNES

MARTES

JUEVES

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

3
Crema de verduras
Cinta fresca de lomo con ensalada
Fruta fresca
Pan Blanco

4
Estofado de alubias blancas
Skipper de bacalao con lechuga y aceitunas
Fruta fresca
Pan Blanco

5
Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla de chorizo con ensalada
Yogur sabor
Pan Blanco

6
Sopa de fideos
Cocido completo
Fruta fresca
Pan Blanco

7
Arroz con tomate
Merluza al horno con ajo y perejil
Fruta fresca
Pan blanco

10
Pure de zanahoria
Hamburguesa a la plancha con ensalada
Fruta fresca
Pan Blanco

TIERRA DE SABOR **11**
Lentejas a la riojana
Pollo con ajo y perejil con ensalada
 **MANZANA**
Pan Blanco

12
Alubias estofadas
Merluza en salsa de puerros
Yogur sabor
Pan Blanco

13
Pasta con tomate
Tortilla francesa jamón con lechuga y maíz
Fruta fresca
Pan Blanco

14
Pure de verduras
Calamares a la romana con mahonesa
Fruta fresca
Pan blanco

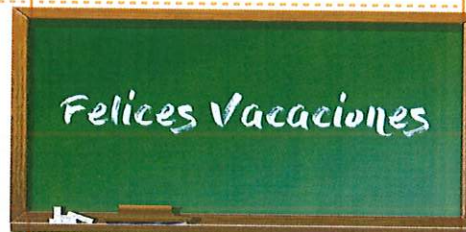
17
Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patata y cebolla con ensalada
Fruta fresca
Pan Blanco

18
Lentejas a la hortelana
Pescado al horno con tomate natural
Fruta fresca
Pan Blanco

19
Sopa de fideos
Cocido completo
Fruta fresca
Pan Blanco

20
Patatas a la riojana
Merluza en salsa verde
Fruta fresca
Pan Blanco

21
Pasta con tomate
Nuggets con ensalada
Postre
Pan blanco



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	huevo
	
legumbres	verdura
	
carne	huevo
	
	pescado

POSTRE

	
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

