

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
<p>06</p> <p>Arroz con salsa de tomate Caballa a la bilbaína</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>07</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan y Fruta fresca</p>	<p>01</p> <p>FESTIVO</p>	<p>02</p> <p>Lazos aglio-olio Tortilla de jamón</p> <p>Pan y Postre lácteo</p>	<p>03</p> <p>Repollo al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de tomate Pan y Fruta fresca</p>
<p>13</p> <p>Macarrones con tomate Merluza en salsa de puerros</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>08</p> <p>Crema de zanahoria Cordón bleu de pavo Ensalada de tomate Pan y Postre lácteo</p>	<p>09</p> <p>Patatas estofadas con chorizo Merluza en salsa verde</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Sopa de fideos Cocido completo</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	
<p>20</p> <p>Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Lechuga iceberg Pan y Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas con tomate</p> <p>Patata dado Pan y Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Fabada asturiana Abadejo a la mediterránea</p> <p>Pan y Postre lácteo</p>	<p>16</p> <p>Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de tomate Pan y Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>
<p>27</p> <p>Lentejas campesinas Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan y Fruta fresca</p>	<p>21</p> <p>Sopa de fideos Cocido completo</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Arroz a la zamorana Tortilla francesa Ensalada de tomate Pan y Postre lácteo</p>	<p>23</p> <p>Patatas guisadas con carne Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Pan y Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Guiso de alubias blancas Abadejo a la riojana</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>
<p>28</p> <p>Coditos con tomate Merluza a las finas hierbas</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>29</p> <p>Crema de calabacín Pollo guisado</p> <p>Pan y Postre lácteo</p>	<p>30</p> <p>Garbanzos estofados Albóndigas de pescado en salsa</p> <p>Pan y Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>Sopa de letras Filete ruso en salsa</p> <p>Pan y 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
🥬	🍳
legumbres	huevo
🍖	verdura
carne	huevo
	🐟
	pescado

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

