

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1

NO LECTIVO

4

5

6

7

8

NO LECTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

Macarrones con tomate
Merluza en salsa
Pan
Fruta fresca

Lentejas estofadas
Jamonicos de pollo al horno con finas hierbas
Pan
Yogur sabor

11

12

13

14

15

Judías verdes al ajoarriero
Calamares a la romana
Lechuga iceberg
Pan
Fruta fresca

Sopa de fideos
Cocido completo
Pan integral
Fruta fresca

Arroz a la zamorana
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

Patatas guisadas con carne
Escalope de pollo al horno
Pisto de verduras
Pan integral
Fruta fresca

Guiso de alubias blancas
Abadejo a la riojana
Pan
Yogur sabor

18

19

20

21

22

Lentejas campesinas
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga iceberg
Pan
Fruta fresca

Coditos con tomate
Merluza a las finas hierbas
Pan integral
Fruta fresca

Crema de calabacín
Pollo guisado
Pan
Fruta fresca

Garbanzos estofados
Albóndigas de pescado en salsa
Pan integral
Fruta fresca

Sopa de letras
Filete ruso en salsa
Pan
Yogur sabor

25

26

27

28

29

Crema de verduras
Cinta fresca de lomo
Patatas asadas
Pan
Fruta fresca

Estofado de alubias blancas
Bacalao empanado
Ensalada de tomate
Pan integral
Fruta fresca

Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla de chorizo
Lechuga iceberg
Pan
Fruta fresca

Sopa de fideos
Cocido completo
Pan integral
Fruta fresca

Arroz a banda
Merluza al horno con ajo y perejil
Pan
Yogur sabor

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

POSTRE

🍏 ○	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

