

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.

				<p>01-mar</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Medallón de merluza en salsa de puerros</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>04-mar</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>05-mar</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Medallón de merluza a la crema con finas hierbas</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>06-mar</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa chilindrón</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>07-mar</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Albóndigas de merluza en salsa verde con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>08-mar</p> <p>Sopa de letras</p> <p>Filete ruso de ternera con tomate con ketchup</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>11-mar</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Lomo adobado a la plancha con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>12-mar</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Skipper de bacalao con lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>13-mar</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Tortilla francesa de york con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>14-mar</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>15-mar</p> <p>Arroz abanda</p> <p>Medallón de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>TIERRA DE SABOR 18-mar</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Pan y fruta </p>	<p>19-mar</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza con lechuga y tomate</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>20-mar</p> <p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Medallón de merluza en salsa de puerros</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>21-mar</p> <p>Lazos aglio e olio</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>22-mar</p> <p>Repollo al ajo arriero</p> <p>Calamares a la romana con mahonesa</p> <p>Pan y fruta</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 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
➤	➤
🐟	🥚 🍖
pescado	huevo carne
➤	➤
🥫	🍆 🥚
legumbres	verdura huevo
➤	➤
🍖	🥚 🐟
carne	huevo pescado

POSTRE

🍏 🍎	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

