

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



04

05

06

07

08

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla de patata con ensalada
Fruta fresca

Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo al horno con
finas hierbas con ensalada
Fruta fresca

11

12

13

14

15

Judías verdes al ajoarriero
Calamares a la romana con mahonesa
Fruta fresca

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Fruta fresca

Arroz a la zamorana
Tortilla francesa con lechuga y
tomate
Yogur sabor

Patatas guisadas con bacon
Escalope de pollo al horno con
ensalada
Fruta fresca

Alubias blancas estofadas
Merluza empanada
Fruta fresca

18

19

20

21

22

Lentejas estofadas
Tortilla de patata con lechuga y
aceitunas
Fruta fresca

Coditos con salsa de tomate
Merluza a la crema con finas hierbas
Fruta fresca

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo en salsa
chilindrón con ensalada
Yogur sabor

Garbanzos estofados
Albóndigas de merluza en salsa verde
con ensalada
Fruta fresca

Sopa de letras
Filete ruso de ternera con tomate
con ketchup
Fruta fresca

25

26

27

28

29

Crema de verduras
Lomo adobado a la plancha con
ensalada
Fruta fresca

Alubias blancas estofadas
Skipper de bacalao con lechuga y
zanahoria
Fruta fresca

Judías verdes con tomate
Tortilla francesa de york con
ensalada
Yogur sabor

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Fruta fresca

Arroz abanda
Merluza al horno con ajo y perejil
Fruta fresca

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:

