

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.

03-abr

04-abr

TIERRA DE SABOR 05-abr

Fabada asturiana

Macarrones con salsa de tomate

Lentejas estofadas

Abadejo a la mediterranea

Tortilla de patata

Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas

Pan y yogur

con lechuga  
Pan y fruta



Pan y fruta

08-abr

09-abr

10-abr

11-abr

12-abr

Judías verdes al ajoarriero

Sopa de cocido con fideos

Arroz a la zamorana

Patatas guisadas con bacon

Alubias blancas estofadas

Calamares a la romana

Cocido completo

Tortilla francesa

Escalope de pollo al horno

Medallón de merluza en salsa de puerros

con mahonesa  
Pan y fruta

Pan y fruta

con lechuga  
Pan y fruta

con lechuga  
Pan y yogur

Pan y fruta

15-abr

16-abr

17-abr

18-abr

19-abr

Lentejas estofadas

Coditos con salsa de tomate

Crema de calabacín

Garbanzos estofados

Sopa de letras

Tortilla de patata

Medallón de merluza a la crema con finas hierbas

Contramuslo de pollo en salsa chilindrón

Albóndigas de merluza en salsa verde

Filete ruso de ternera con tomate

con lechuga  
Pan y fruta

Pan y yogur

Pan y fruta

Pan y fruta

Pan y fruta

24-abr

25-abr

26-abr

NO LECTIVO

FESTIVO

Judías verdes con tomate

Sopa de cocido con fideos

Arroz abanda

Tortilla francesa de york

Cocido completo

Medallón de merluza al horno con ajo y perejil

con lechuga  
Pan y yogur

Pan y fruta

Pan y fruta

29-abr

30-abr

Lentejas estofadas

Crema de brócoli

Hamburguesa mixta al horno

Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza

con lechuga  
Pan y fruta

Pan y yogur

# 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 alimentaci3n saludable

## RECOMENDADOR DE CEN

### PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole he comido como primero...	 Para cenar puedo comer como primero...
 >	
<i>verdura</i>	<i>pasta/arroz</i>
 >	
<i>pasta/arroz</i>	<i>verdura</i>
 >	 
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>pasta/arr</i>

### SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole he comido como segundo...	 Para cenar puedo comer como segundo...
 >	 
<i>huevo</i>	<i>carne</i> <i>pescado</i>
 >	 
<i>pescado</i>	<i>huevo</i> <i>carne</i>
 >	 
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>huevo</i>
 >	 
<i>carne</i>	<i>huevo</i> <i>pescado</i>

### POSTRE

 	
<i>fruta</i>	<i>lácteo</i>

Entidades colaboradoras:

