


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>08</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Merluza empanada con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>09</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas en salsa con patatas</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>10</p> <p>Fabada asturiana</p> <p>Abadejo a la mediterránea</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Lomo de cerdo con ensalada</p> <p>Lácteo / Pan</p>	<p>12</p> <p>Menú Tierra de Sabor Lentejas estofadas</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga</p> <p> Pan /Fruta fresca</p>
<p>15</p> <p>Judías verdes al ajo arriero</p> <p>Calamares a la romana con lechuga iceberg</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Patatas guisadas con carne</p> <p>Escalope de pollo al horno con pisto</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo en salsa con pimientos</p> <p>Lácteo / Pan integral</p>
<p>22</p> <p>Lentejas a la campesina</p> <p>Tortilla francesa de york con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pollo guisado con verduras</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>Filete ruso en salsa con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>
<p>29</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Cinta fresca de lomo con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Bacalao empanado con ensalada</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>31</p> <p>Judías verdes con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patatas y chorizo con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>		<p>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>



# 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
	carne
	🍆
	verdura
	🍳
	huevo
	🐟
	pescado

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

