

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.

05
Garbanzos guisados
Filete de jamón a la plancha con lechuga
Pan /Fruta fresca

06
Crema de brócoli
Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza con patatas
Pan /Fruta fresca

07
Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros
Lácteo / Pan

08
Pasta sin gluten con tomate
Tortilla francesa de york con ensalada
Pan /Fruta fresca

09
Rollo al ajo arriero con patatas
Pescado al horno con mayonesa
Pan /Fruta fresca

12
CARNAVAL

13
CARNAVAL

14
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo con ensalada
Pan /Fruta fresca

15
Patatas guisadas con chorizo
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan /Fruta fresca

16
Sopa de cocido con fideos sin gluten
Cocido completo
Lácteo / Pan

19
Pasta sin gluten con tomate
Merluza en salsa con zanahoria baby
Pan /Fruta fresca

20
Crema de calabaza
Filete de ternera con patatas
Pan/Lácteo

21
Fabada
Abadejo a la mediterránea
Pan /Fruta fresca

22
Sopa de ave con fideos sin gluten
Tortilla de patata y cebolla con iceberg
Pan /Fruta fresca

23
Menú Tierra de Sabor
Patatas guisadas
Jamoncitos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga
Pan /Fruta fresca

26
Judías verdes al ajo arriero
Pescado en su jugo con lechuga iceberg
Pan /Fruta fresca

27
Sopa de cocido con fideos sin gluten
Cocido completo
Pan /Fruta fresca

28
Arroz a la zamorana
Tortilla francesa con lechuga
Pan /Fruta fresca

29
Patatas guisadas con carne
Escalope de pollo al horno con pisto
Pan /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:

