

**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  
Lentejas a la hortelana  
Hamburguesa 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  
Lazos con tomate  
Lomo adobado con ensalada  
Pan /Fruta fresca

09  
Arroz a banda  
Merluza al horno al ajo y perejil con patatas  
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  
Cocido completo  
Lácteo / Pan integral

19

Macarrones con tomate  
Merluza en salsa con zanahoria baby  
Pan /Fruta fresca

20

Crema de calabaza  
Albóndigas en salsa con patatas  
Pan/Lácteo

21

Fabada  
Abadejo a la mediterránea  
Pan /Fruta fresca

22

Sopa de ave con fideos  
Filete de jamón con iceberg  
Pan /Fruta fresca

**Menú Tierra de Sabor** 23  
Lentejas estofadas

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 ensalada con lechuga iceberg  
Pan /Fruta fresca

27

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan /Fruta fresca

28

Arroz a la zamorana  
Lomo fresco 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...
<b>verdura</b>	<b>pasta/arroz</b>
<b>pasta/arroz</b>	<b>verdura</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>pasta/arr</b>

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

<b>fruta</b>	<b>lácteo</b>
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:

