

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.

<p>05</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Hamburguesa a la plancha con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>06</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>07</p> <p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Lomo a la plancha con ensalada</p> <p>Lácteo / Pan</p>	<p>08</p> <p>Lazos con tomate</p> <p>Tortilla francesa de york con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>09</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>
<p>12</p> <p>CARNAVAL</p>	<p>13</p> <p>CARNAVAL</p>	<p>14</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Cordon blue al horno con ensalada</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Patatas guisadas con chorizo</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Lácteo / Pan integral</p>
<p>19</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Lomo adobado con zanahoria baby</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>20</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas en salsa con patatas</p> <p>Pan/Lácteo</p>	<p>21</p> <p>Fabada</p> <p>San jacobo con patatas</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla con iceberg</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Menú Tierra de Sabor</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p> 
<p>26</p> <p>Judías verdes al ajo arriero</p> <p>Lomo empanado con lechuga iceberg</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>27</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>28</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Pan /Fruta fresca</p>	<p>29</p> <p>Patatas guisadas con carne</p> <p>Escalope de pollo al horno con pisto</p> <p>Pan /Fruta fresca</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	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescado

POSTRE

fruta	lácteo
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:

