

**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

**5**

Lentejas a la hortelana  
Hamburguesa a la plancha con ketchup  
Fruta fresca  
Pan Blanco

**12**

**CARNAVAL**

**19**

Macarrones con tomate  
Hamburguesa de sepia con ketchup  
Fruta fresca  
Pan Blanco

**6**

Judías verdes al ajoarriero  
Calamares a la romana con mahonesa  
Fruta fresca  
Pan Blanco

**6**

Crema de brócoli  
Pechuga de pollo a la plancha  
Fruta fresca  
Pan Blanco

**13**

**CARNAVAL**

**20**

Crema de calabaza  
Albóndigas con tomate  
Fruta fresca  
Pan Blanco

**27**

Sopa de fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca  
Pan Blanco

**7**

Alubias pintas con arroz  
Merluza en salsa de puerros  
Yogur sabor  
Pan Blanco

**14**

Crema de zanahoria  
Cordón bleu de pavo con lechuga y zanahoria  
Yogur sabor  
Pan Blanco

**21**

Alubias blancas guisadas  
Merluza en salsa  
Yogur sabor  
Pan Blanco

**28**

Arroz a la zamorana  
Tortilla francesa con ensalada  
Yogur sabor  
Pan Blanco

**1**

Sopa de fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca  
Pan Blanco

**8**

Espaguetis con tomate  
Tortilla de jamón con lechuga y maíz  
Fruta fresca  
Pan Blanco

**15**

Patatas a la riojana  
Merluza en salsa verde  
Fruta fresca  
Pan Blanco

**22**

Sopa de ave con fideos  
Tortilla de patata y cebolla con ensalada  
Fruta fresca  
Pan Blanco

**29**

Guiso de alubias blancas  
Lacón a la gallega  
Fruta fresca  
Pan Blanco

**2**

Arroz con tomate  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Fruta fresca  
Pan blanco

**9**

Pure de verduritas  
Calamares a la romana  
MANZANA  
Pan blanco

**16**

Sopa de fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca  
Pan blanco

**23**

**TIERRA DE SABOR**  
Lentejas con patatas y verduras  
Pollo al horno con manzana  
PERA  
Pan blanco



# 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

|   |  |
|---|--|
| ☀️<br>📖                                 | 🏠                                      |
| 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

|   |  |
|---|--|
| ☀️<br>📖                                 | 🏠                                      |
| 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:

