

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.

		03-abr	04-abr	TIERRA DE SABOR 05-abr
<p>08-abr</p> <p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Calamares a la romana</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>09-abr</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>Fabada asturiana</p> <p>Abadejo a la mediterranea</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas</p>  <p>Pan y yogur</p>
<p>15-abr</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>16-abr</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Medallón de merluza a la crema con finas hierbas</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>10-abr</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>11-abr</p> <p>Patatas guisadas con bacon</p> <p>Escalope de pollo al horno</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>12-abr</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Medallón de merluza en salsa de puerros</p> <p>Pan y yogur</p>
<p>NO LECTIVO</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>24-abr</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Tortilla francesa de york</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>25-abr</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>19-abr</p> <p>Sopa de letras</p> <p>Filete ruso de ternera con tomate</p> <p>Pan y yogur</p>
<p>29-abr</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>30-abr</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza</p> <p>Pan y fruta</p>			<p>26-abr</p> <p>Arroz abanda</p> <p>Medallón de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Pan y yogur</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
🍖	verdura
carne	huevo
	🐟
	pescado

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

