

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
		Fabada asturiana Abadejo a la mediterranea Pan y fruta	Macarrones con salsa de tomate Tortilla de patata Pan y fruta	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas  Pan y yogur
08-abr	09-abr	10-abr	11-abr	12-abr
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Pan y fruta	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan y fruta	Arroz a la zamorana Tortilla francesa Pan y fruta	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Pan y fruta	Alubias blancas estofadas Medallón de merluza en salsa de puerros Pan y yogur
15-abr	16-abr	17-abr	18-abr	19-abr
Lentejas estofadas Tortilla de patata Pan y fruta	Coditos con salsa de tomate Medallón de merluza a la crema con finas hierbas Pan y fruta	Crema de calabacín Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Pan y fruta	Garbanzos estofados Albóndigas de merluza en salsa verde Pan y fruta	Sopa de letras Filete ruso de ternera con tomate Pan y yogur
NO LECTIVO	FESTIVO	24-abr	25-abr	26-abr
Lentejas estofadas Hamburguesa mixta al horno Pan y fruta	Crema de brócoli Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza Pan y fruta	Judías verdes con tomate Tortilla francesa de york Pan y fruta	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan y fruta	Arroz abanda Medallón de merluza al horno con ajo y perejil Pan y yogur
29-abr	30-abr			



# 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:

