

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

FESTIVO
DIA DEL TRABAJO

02

Arroz a banda
Cordón bleu con lechuga
Fruta fresca

03

Lentejas con zanahoria
Tortilla de patata con lechuga
Fruta fresca

04

Patatas estofadas
Merluza al horno con ajo y perejil
Yogur

05

Sopa de fideo
Cocido completo
Fruta fresca

08

Macarrones con salsa de tomate
Albóndigas en salsa con patata
Fruta fresca

09

Alubias blancas con verduras
Merluza en salsa verde con lechuga
Yogur

10

Crema de calabaza
Revuelto de jamón york con lechuga
Fruta fresca

11

"TIERRA DE SABOR"
LENTEJAS A LA RIOJANA

POLLO CON AJO Y PEREJIL CON
LECHUGA
 MANZANA

12

Patatas guisadas con verduras
Filete de gallo al horno
Fruta fresca

15

Judías verdes con patata y bacon
Calamares a la romana
Fruta fresca

16

DIA DEL CELIACO
GUISO DE GARBANZOS CON
ARROZ
TORTILLA DE PATATA CON
LECHUGA
 Fruta fresca

17

Arroz a la zamorana
Cinta de lomo adobado con lechuga
Fruta fresca

18

Alubias blancas estofadas
Filete de merluza al horno
Yogur

19

Puré de verduras
Jamoncito de pollo con lechuga
Fruta fresca

22

Patatas guisadas con magro
Tortilla francesa con ensalada de
tomate
Fruta fresca

23

Lentejas con zanahoria
Filete de merluza rebozado con
lechuga
Yogur

24

Crema de verduras
Pechuga de pollo a la plancha
Fruta fresca

25

Coditos con tomate
Abadejo con lechuga
Fruta fresca

26

Garbanzos estofados con patata
Ragout de ternera
Fruta fresca

29

Judías verdes con tomate
Cinta de lomo adobado con ensalada
Fruta fresca

30

Crema de zanahoria
Skipper de bacalao con lechuga
Fruta fresca

31

Alubias blancas estofadas
Tortilla de patata con lechuga
Fruta fresca

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



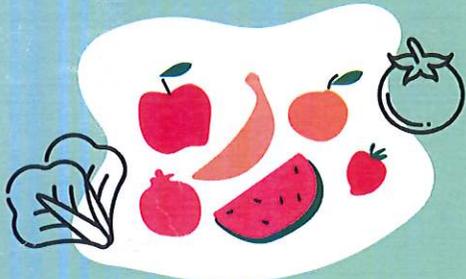
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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...
🍆	🍝
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
	carne
🍖	🍆
carne	verdura
	huevo
	huevo
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

