

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>02</p> <p>Repollo al ajoarriero</p> <p>Calamares a la romana con mahonesa</p> <p>Lácteo</p>	<p>03</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Hamburguesa a la plancha con ketchup</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>04</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga de pollo con lechuga</p> <p>Lácteo</p>	<p>05</p> <p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>06</p> <p>Lazós aglio -olio</p> <p>Tortilla de jamón york con ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>09</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahorias</p> <p>Cordón bleu con lechuga</p> <p>Lácteo</p>	<p>12</p> <p><b>FESTIVO</b> <b>FIESTA NACIONAL</b></p>	<p>13</p> <p><b>NO LECTIVO</b> <b>DIA DEL DOCENTE</b></p>
<p>16</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Albóndigas en salsa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Alubias blancas con chorizo</p> <p>Abadejo a la mediterránea</p> <p>Lácteo</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Merluza en salsa con lechuga</p> <p>Lácteo</p>	<p>20</p> <p><b>"TIERRA DE SABOR"</b></p> <p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Jamoncito de pollo al horno con lechuga</p> <p> Manzana</p>
<p>23</p> <p>Judías verdes con patata</p> <p>Calamares a la romana con lechuga</p> <p>Lácteo</p>	<p>24</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de tomate</p> <p>Lácteo</p>	<p>26</p> <p>Patatas guisadas con carne</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>27</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Merluza con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>30</p> <p>Sopa de letras</p> <p>Filete ruso en salsa con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Skipper de bacalao con lechuga</p> <p>Lácteo</p>			<p>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>

# 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...
<b>verdura</b>	<b>pasta/arroz</b>
<b>pasta/arroz</b>	<b>verdura</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>pasta/arr</b>

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
<b>huevo</b>	<b>carne</b> <b>pescado</b>
<b>pescado</b>	<b>huevo</b> <b>carne</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>huevo</b>
<b>carne</b>	<b>huevo</b> <b>pescado</b>

### POSTRE

<b>fruta</b>	<b>lácteo</b>
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:

