

**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*

<p>05</p> <p>Sopa de ave</p> <p>Calamares a la romana con mahonesa</p> <p>Yogur</p>	<p>06</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Hamburguesa a la plancha con ketchup</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>07</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga de pollo con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>01</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>02</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Yogur</p>
<p>12</p> <p>NO LECTIVO FIESTAS DE CARNAVAL</p>	<p>13</p> <p>NO LECTIVO FIESTAS DE CARNAVAL</p>	<p>14</p> <p>Crema de zanahorias</p> <p>Cordón blue con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>08</p> <p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>09</p> <p>Lazos aglio-olio</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de tomate</p> <p>Yogur</p>
<p>19</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Albóndigas en salsa con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>20</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Merluza en salsa</p> <p>Yogur</p>	<p>21</p> <p>Sopa de ave con pasta</p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Patatas a la riojana</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Yogur</p>
<p>26</p> <p>Judías verdes con patata</p> <p>Calamares a la romana con mahonesa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>27</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Yogur</p>	<p>28</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Tortilla francesa con rodaja tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Abadejo a la marinera</p> <p>Yogur</p>	<p>23</p> <p>"TIERRA DE SABOR" Lentejas a la riojana</p> <p>Jamoncitos de pollo con ajo y perejil con lechuga</p> <p> Manzana</p>
<p>26</p> <p>Judías verdes con patata</p> <p>Calamares a la romana con mahonesa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>27</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Yogur</p>	<p>28</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Tortilla francesa con rodaja tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>29</p> <p>Patatas guisadas con bacon</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Yogur</p>	<p>29</p> <p>Patatas guisadas con bacon</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>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	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescado

### POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:

