

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>01 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa con lechuga Fruta fresca</p>
<p>04 Sopa de ave Filete ruso en salsa con patatas Yogur</p>	<p>05 Lentejas campesinas Tortilla de patata con lechuga Fruta fresca</p>	<p>06 Coditos con tomate Merluza en salsa al horno Fruta fresca</p>	<p>07 Puré de zanahorias Pollo guisado Fruta fresca</p>	<p>08 Garbanzos estofados Skipper de bacalao con lechuga Yogur</p>
<p>11 Judías verdes con patata y salsa de tomate Tortilla de chorizo con lechuga Fruta fresca</p>	<p>12 Alubias blancas estofadas Albóndigas de pescado en salsa Yogur</p>	<p>13 Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha Fruta fresca</p>	<p>14 Sopa de fideos Cocido completo Fruta fresca</p>	<p>15 Arroz con tomate Merluza al horno con ajo y perejil Yogur</p>
<p>18 "TIERRA DE SABOR" Lentejas con zanahoria Jamoncitos de pollo al horno Manzana </p>	<p>19 Lazos aglio-olio Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta fresca</p>	<p>20 Alubias pintas con arroz Merluza en salsa de puerros Yogur</p>	<p>21 Crema de verduras Hamburguesa a la plancha con ketchup Fruta fresca</p>	<p>22 Sopa de ave con pasta Calamares a la romana con mayonesa 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 PUEDES,  
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 alimentaci3n saludable

## RECOMENDADOR DE CEN

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...



Para cenar puedo comer como primero...



### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



### POSTRE



Entidades colaboradoras:

