

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

“ TIERRA DE SABOR ” 05

Lentejas estofadas

Jamonicitos de pollo al horno con lechuga y maíz



Fruta fresca

Crema de brócoli

Fogonero al horno

Yogur

Alubias pintas estofadas

Merluza en salsa de puerros

Fruta fresca

Lazos con salsa de tomate

Tortilla francesa con lechuga

Lácteo

Menestra con patatas

Calamares romana con lechuga

Fruta fresca

12

Arroz con tomate

Tortilla de patata con lechuga

Lácteo

13

Lentejas estofadas

Caballa con salsa de tomate

Fruta fresca

14

Crema de zanahorias

Tortilla francesa con lechuga

Yogur

15

Patatas guisadas

Merluza en salsa verde con guisantes

Fruta fresca

16

Sopa de verduras

Garbanzos estofados

Fruta fresca

19

Macarrones con salsa de tomate

Merluza en salsa de zanahorias

Yogur

20

Crema de calabaza

Fogonero con tomate

Fruta fresca

21

Alubias blancas estofadas

Abadejo a la mediterránea con lechuga

Fruta

22

Sopa de verduras

Tortilla de patata con lechuga

Fruta fresca

23

MENÚ ESPECIAL

FIN DE CURSO

30

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



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 pescade
pescado	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescade

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:

