

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			01 Sopa con fideos (sin gluten) Cocido completo Fruta fresca	02 Paella mixta Merluza al horno con ajo y perejil Fruta fresca
05 Acelgas y patatas Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y maíz Manzana	06 Crema de brócoli Hamburguesa mixta al horno Yogur	07 Alubias pintas estofadas Merluza en salsa de puerros Fruta fresca	08 Lazos con salsa de tomate (sin gluten) Tortilla francesa con lechuga Lácteo	09 Menestra a la asturiana Caballa al ajo arriero con lechuga Fruta fresca
12 Arroz con tomate Tortilla de patata con lechuga Lácteo	13 Acelgas con patatas Caballa con salsa de tomate Fruta fresca	14 Crema de zanahorias Pechuga de pollo con verduras Yogur	15 Patatas a la riojana Merluza en salsa verde con guisantes Fruta fresca	16 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Cocido completo Fruta fresca
19 Pasta (sin gluten) con salsa de tomate Merluza en salsa de zanahorias Yogur	20 Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Fruta fresca	21 Fabada asturiana Merluza a la mediterránea con lechuga Fruta	22 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Tortilla de patata con lechuga Fruta fresca	23 Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo al horno Lácteo
				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:

