

**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.

04  
Lentejas campesinas  
Tortilla de patata y cebolla  
Lechuga iceberg  
Pan y Fruta fresca

11  
Crema de verduras  
Cinta fresca de lomo  
Patatas asadas  
Pan y Fruta fresca

18  
**TIERRA DE SABOR**  
Lentejas con chorizo TS  
Pollo con ajo y perejil TS  
Lechuga iceberg  
Pan y Manzana TS 

25  
VACACIONES

05  
Coditos con tomate  
Merluza a las finas hierbas  
-----  
Pan y Fruta fresca

12  
Estofado de alubias blancas  
Bacalao empanado  
Ensalada de tomate  
Pan y Fruta fresca

19  
Crema de brócoli  
Hamburguesa a la plancha  
-----  
Pan y Fruta fresca

26  
VACACIONES

06  
Crema de calabacín  
Pollo guisado  
-----  
Pan y Postre lácteo

13  
Judías verdes con salsa de tomate  
Tortilla de chorizo  
Lechuga iceberg  
Pan y Postre lácteo

20  
Alubias pintas con arroz  
Merluza en salsa de puerros  
-----  
Pan y Postre lácteo

27  
VACACIONES

07  
Garbanzos estofados  
Albóndigas de pescado en salsa  
-----  
Pan y Fruta fresca

14  
Sopa de fideos  
Cocido completo  
-----  
Pan y Fruta fresca

21  
Lazos aglio-olio  
Tortilla de jamón  
-----  
Pan y Fruta fresca

28  
VACACIONES

01  
Guiso de alubias blancas  
Abadejo a la riojana  
-----  
Pan y Fruta fresca

08  
Sopa de letras  
Filete ruso en salsa  
-----  
Pan y Fruta fresca

15  
Arroz a banda  
Merluza al horno con ajo y perejil  
-----  
Pan y Fruta fresca

22  
Repollo al ajoarriero  
Calamares a la romana  
Ensalada de tomate  
Pan y Fruta fresca

29  
VACACIONES



# 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:

