

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.

01-mar

Alubias blancas estofadas
Medallón de merluza en salsa de puerros
Pan y fruta

04-mar

Lentejas estofadas
Tortilla de patata con rodaja de tomate
Pan y fruta

05-mar

Coditos con salsa de tomate
Medallón de merluza a la crema con finas hierbas
Pan y yogur

06-mar

Crema de calabacín
Contramuslo de pollo en salsa chilindrón con lechuga
Pan y fruta

07-mar

Alubias blancas estofadas
Albóndigas de merluza en salsa verde
Pan y yogur

08-mar

Sopa de letras
Filete ruso de ternera con tomate
Pan y fruta

11-mar

Crema de verduras
Lomo adobado a la plancha
Pan y fruta

12-mar

Alubias blancas estofadas
Skipper de bacalao con lechuga
Pan y fruta

13-mar

Judías verdes con tomate
Tortilla francesa de york con lechuga
Pan y yogur


14-mar

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan y fruta

15-mar

Arroz abanda
Medallón de merluza al horno con ajo y perejil
Pan y yogur

TIERRA DE SABOR 18-mar

Lentejas con chorizo TS
Pollo con ajo y perejil TS
Pan y Manzana 

19-mar

Crema de brócoli
Hamburguesa mixta al horno con ketchup
Pan y fruta

20-mar

Alubias pintas con arroz
Medallón de merluza en salsa de puerros
Pan y yogur

21-mar

Lazos aglio e olio
Tortilla francesa con lechuga
Pan y fruta

22-mar

Repollo al ajo arriero
Calamares a la romana con mahonesa
Pan y yogur

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:

