

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
🥬	🥚
legumbres	huevo
🍖	🍆
carne	verdura
	🥚
	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

