

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE TODOS LOS SANTOS</p>			<p>02</p> <p>Coditos con tomate</p> <p>Merluza en salsa</p> <p>Yogur</p>	<p>03</p> <p>Lentejas campesinas</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>06</p> <p>Judías verdes con patata</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa</p> <p>Yogur</p>	<p>07</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>08</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Filete de lomo adobado con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>09</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Yogur</p>
<p>13</p> <p>Sopa de ave con lluvia</p> <p>Calamares a la romana con mahonesa</p> <p>Yogur</p>	<p>14</p> <p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Hamburguesa a la plancha con ketchup</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>"TIERRA DE SABOR"</p> <p>Lentejas con patatas y verduras</p> <p>Pollo al horno con manzana</p>  <p>Pera</p>	<p>17</p> <p>Lazos con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza con lechuga</p> <p>Yogur</p>
<p>20</p> <p>Crema de zanahorias</p> <p>Cordón bue con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>21</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Caballa en salsa</p> <p>Yogur</p>	<p>22</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Patatas a la riojana</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Yogur</p>	<p>24</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>27</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Albóndigas en salsa con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>28</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Merluza rebozada con lechuga</p> <p>Yogur</p>	<p>29</p> <p>Sopa de ave con lluvia</p> <p>Tortilla de patata rodaja tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Abadejo a la mediterránea</p> <p>Yogur</p>	

# 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:

