

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.

				<p>01-mar</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Medallón de merluza en salsa de puerros</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>04-mar</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>05-mar</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Medallón de merluza a la crema con finas hierbas</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>06-mar</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa chilindrón</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>07-mar</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Albóndigas de merluza en salsa verde con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>08-mar</p> <p>Sopa de letras</p> <p>Filete ruso de ternera con tomate con ketchup</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>11-mar</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Lomo adobado a la plancha con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>12-mar</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Skipper de bacalao con lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>13-mar</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Tortilla francesa de york con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>14-mar</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>15-mar</p> <p>Arroz abanda</p> <p>Medallón de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>TIERRA DE SABOR 18-mar</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Pan y fruta </p>	<p>19-mar</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza con lechuga y tomate</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>20-mar</p> <p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Medallón de merluza en salsa de puerros</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>21-mar</p> <p>Lazos aglio e olio</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>22-mar</p> <p>Repollo al ajo arriero</p> <p>Calamares a la romana con mahonesa</p> <p>Pan y fruta</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 PUEDES,
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:

