

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

Puré de verduras
Cinta fresca de lomo con patatas
Pan /Fruta fresca

04

Alubias blancas guisadas
Skipper de bacalao con ensalada
Pan /Fruta fresca

05

Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla de patatas y chorizo con lechuga
Pan /Fruta fresca

06

Sopa de cocido
Cocido completo
Lácteo / Pan

07

Arroz a banda
Merluza al horno con patatas
Pan /Fruta fresca

10

Menú Tierra de Sabor
Lentejas con chorizo
Jamoncitos de pollo asados al ajo y perejil
Pan /Fruta fresca



11

Crema de brócoli
Hamburguesa a la plancha con lechuga
Pan /Fruta fresca

12

Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros
Lácteo / Pan

13

Pasta con tomate
Tortilla francesa de york con ensalada
Pan /Fruta fresca

14

Repollo al ajo arriero con patatas
Calamares a la romana con mayonesa
Pan /Fruta fresca

17

Arroz con salsa de tomate
Pescado al horno con patatas
Pan /Fruta fresca

18

Lentejas estofadas
Tortilla de patata y cebolla con iceberg
Pan /Fruta fresca

19

Crema de zanahoria
Cordon blue al horno con ensalada
Pan /Fruta fresca

20

Patatas guisadas con chorizo
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan /Fruta fresca

21

Menú fin de curso
Pizza con complementos y helado



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.

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 pescad
🐟 >	🍳 ○ 🍖
pescado	huevo carne
🥬 >	🍆 ○ 🍳
legumbres	verdura huevo
🍖 >	🍳 ○ 🐟
carne	huevo pescad

POSTRE

🍏 ○ 🍌	🍷
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

