

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.

03-abr


Fabada asturiana
Abadejo a la mediterranea
Pan y fruta

04-abr

Macarrones con salsa de tomate
Tortilla de patata
Pan y fruta

TIERRA DE SABOR 05-abr

Lentejas estofadas
Jamonicos de pollo al horno con finas hierbas con ensalada
Pan y fruta



08-abr

Judías verdes al ajoarriero
Calamares a la romana con mahonesa
Pan y fruta

09-abr

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan y fruta

10-abr

Arroz a la zamorana
Tortilla francesa con lechuga y tomate
Pan y fruta

11-abr

Patatas guisadas con bacon
Escalope de pollo al horno con ensalada
Pan y fruta

12-abr

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

15-abr

Lentejas estofadas
Tortilla de patata con ensalada
Pan y fruta

16-abr

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

17-abr

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

18-abr

Garbanzos estofados
Albóndigas de merluza en salsa verde con ensalada
Pan y fruta

19-abr

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

24-abr

Judías verdes con tomate
Tortilla francesa de york con ensalada
Pan y fruta

25-abr

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan y fruta

26-abr

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

NO LECTIVO

FESTIVO

29-abr

Lentejas estofadas
Hamburguesa mixta al horno con lechuga y aceitunas
Pan y fruta

30-abr

Crema de brócoli
Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza
Pan y fruta

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
🍖	🍆
carne	verdura
	🍳
	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

