

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**02**

Lentejas estofadas  
Hamburguesa mixta al horno con ketchup  
Fruta fresca

**03**

Crema de brócoli  
Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza  
Fruta fresca

**04**

Alubias pintas con arroz  
Merluza en salsa de puerros  
Yogur sabor

**05**

Lazos aglio e olio  
Tortilla francesa con ensalada  
Fruta fresca

**06**

Repollo al ajo arriero  
Calamares a la romana con ensalada  
Fruta fresca

**09**

Arroz con salsa de tomate natural  
Caballa en escabeche  
Fruta fresca

**10**

Lentejas a la hortelana  
Tortilla de patata con lechuga y zanahoria  
Fruta fresca

**11**

Crema de zanahoria  
Cordón bleu con ensalada  
Yogur sabor

**12**

FESTIVO

**13**

NO LECTIVO

**16**

Sopa de ave con fideos  
Merluza en salsa de curry  
Fruta fresca

**17**

Crema de calabaza  
Albóndigas mixtas en salsa  
Fruta fresca

**18**

Fabada asturiana  
Abadejo a la mediterránea con lechuga y maíz  
Yogur sabor

**19**

Macarrones con salsa de tomate  
Tortilla de patata con ensalada  
Fruta fresca

**MENÚ TIERRA DE SABOR 20**



Lentejas estofadas  
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada  
MANZANA

**23**

Judías verdes al ajoarriero  
Calamares a la romana con mahonesa  
Fruta fresca

**24**

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca

**25**

Arroz a la zamorana  
Tortilla francesa con lechuga y tomate  
Yogur sabor

**26**

Patatas guisadas con bacón  
Escalope de pollo al horno con ensalada  
Fruta fresca

**27**

Alubias blancas estofadas  
Merluza empanada  
Fruta fresca

**30**

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata con lechuga y aceitunas  
Fruta fresca

**31**

Coditos con salsa de tomate  
Merluza a la crema con finas hierbas  
Fruta fresca



# 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...
<b>verdura</b>	<b>pasta/arroz</b>
<b>pasta/arroz</b>	<b>verdura</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>pasta/arr</b>

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
<b>huevo</b>	<b>carne</b> <b>pescado</b>
<b>pescado</b>	<b>huevo</b> <b>carne</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>huevo</b>
<b>carne</b>	<b>huevo</b> <b>pescado</b>

### POSTRE

<b>fruta</b>	<b>lácteo</b>
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:

