

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

