

**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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Patatas guisadas con carne Abadejo a la riojana Fruta fresca Pan blanco
4 Lentejas campesinas Tortilla de patata y cebolla con ensalada Fruta fresca Pan blanco	5 Coditos con picadillo Merluza a las finas hierbas Fruta fresca Pan blanco	6 Crema de calabacín Pollo guisado con lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan Blanco	7 Garbanzos estofados Albóndigas de pescado en salsa Fruta fresca Pan Blanco	8 Sopa de letras Filete ruso con Ketchup Fruta fresca Pan blanco
11 Crema de verduras Cinta fresca de lomo con ensalada Fruta fresca Pan Blanco	12 Estofado de alubias blancas Skipper de bacalao con lechuga y aceitunas Fruta fresca Pan Blanco	13 Judías verdes con salsa de tomate Tortilla de chorizo con ensalada Yogur sabor Pan Blanco	14 Sopa de fideos Cocido completo Fruta fresca Pan Blanco	15 Arroz con tomate Merluza al horno con ajo y perejil Fruta fresca Pan blanco
18 Lentejas a la riojana Pollo con ajo y perejil PERA  Pan Blanco	19 Crema de brócoli Hamburguesa a la plancha con ensalada Fruta fresca Pan Blanco	20 Alubias pintas con arroz Merluza en salsa de puerros Yogur sabor Pan Blanco	21 Espaguetis con tomate Tortilla de jamón con lechuga y maíz Fruta fresca Pan Blanco	22 Pure de verduritas Calamares a la romana con mahonesa Fruta fresca Pan blanco



# 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	
	
legumbres	 
	verdura pasta/arr

### SEGUNDOS PLATOS

	
	
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
	
huevo	 
	
pescado	 
	
legumbres	 
	
carne	 
	huevo pescado

### POSTRE

		
fruta		lácteo

Entidades colaboradoras:

