

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

"TIERRA DE SABOR" 05

Lentejas estofadas

Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y maíz



Manzana

Crema de brócoli 06

Hamburguesa mixta al horno

Yogur

Alubias pintas estofadas 07

Merluza en salsa de puerros

Fruta fresca

Lazos con salsa carbonara 08

Tortilla francesa con lechuga

Lácteo

Menestra a la asturiana 09

Calamares romana con lechuga

Fruta fresca

Arroz con tomate 12

Tortilla de patata con lechuga

Lácteo

Lentejas estofadas 13

Caballa con salsa de tomate

Fruta fresca

Crema de zanahorias 14

Cordón bleu con lechuga

Yogur

Patatas a la riojana 15

Merluza en salsa verde con guisantes

Fruta fresca

Sopa de fideos 16

Cocido completo

Fruta fresca

Macarrones con salsa de tomate 19

Merluza en salsa de zanahorias

Yogur

Crema de calabaza 20

Albóndigas mixtas en salsa

Fruta fresca

Fabada asturiana 21

Abadejo a la mediterránea con lechuga

Fruta

Sopa de ave con fideos 22

Tortilla de patata con lechuga

Fruta fresca

MENÚ ESPECIAL

FIN DE CURSO



30
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 pescado
pescado	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescado

POSTRE

fruta	lácteo
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:

