

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.

		FESTIVO	02-may Lazos aglio e olio Tortilla francesa Lechuga Pan y lácteo	03-may Repollo al ajo arriero Calamares a la romana Mayonesa Pan y fruta
06-may Arroz con salsa de tomate natural Caballa en escabeche Pan y fruta	07-may Lentejas a la hortelana Tortilla de patata Pan y fruta	08-may Crema de zanahoria Cordón bleu Lechuga Pan y lácteo	09-may Patatas a la riojana Medallón de merluza en salsa verde Ensalada Pan y fruta	10-may Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan y lácteo
13-may Sopa de ave con fideos Medallón de merluza en salsa de curry Pan y fruta	14-may Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Pan y lácteo	15-may Fabada asturiana Abadejo a la mediterranea Pan y fruta	16-may Macarrones con salsa de tomate Tortilla de patata Lechuga Pan y fruta	17-may Lentejas a la hortelana Pollo en salsa de manzana  Pan y fruta
20-may Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Mayonesa Pan y fruta	21-may Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan y fruta	22-may Arroz a la zamorana Tortilla francesa Ensalada Pan y fruta	23-may Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Pan y lácteo	24-may Alubias blancas estofadas Medallón de merluza en salsa de puerros Pan y fruta
27-may Lentejas estofadas Tortilla de patata Lechuga Pan y fruta	28-may Coditos con salsa de tomate Medallón de merluza a la crema con finas hierbas Pan y lácteo	29-may Crema de calabacín Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Pan y fruta	30-may Garbanzos estofados Albóndigas de merluza en salsa verde Pan y fruta	31-may Sopa de letras Filete ruso de ternera con tomate 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	pescad
🥬	🍳
legumbres	huevo
🍖	🍆
carne	verdura
	🍳
	huevo
	🐟
	pescad

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

