

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 style="text-align: right;">07</p> <p>Arroz con pollo/Albóndigas de ternera en salsa con patatas Rice with chicken/Beef meatballs in sauce with potato Fruta fresca/Fresh fruit</p>	<p style="text-align: right;">08</p> <p>Lentejas con chorizo/Merluza a la romana con ensalada Lentil stew with chorizo/ Roman hake with salad Lácteo/Dairy</p>
<p style="text-align: right;">11</p> <p>Espaguetis a la carbonara/Pescado en salsa de tomate Spaghetti carbonara/ Fish in tomato sauce Fruta fresca/Fresh fruit</p>	<p style="text-align: right;">12</p> <p>Alubias blancas con calabaza/Hamburguesa de ternera con patatas White beans with pumpkin / Beef burger with potatoes Lácteo/Dairy</p>	<p style="text-align: right;">13</p> <p>Arroz con salsa de tomate/Salchichas de cerdo con patatas Rice with tomato sauce/Pork sausages with potatoes Fruta fresca/Fresh fruit</p>	<p style="text-align: right;">14</p> <p>Lentejas estofadas con chorizo/Delicias de pescado Lentil stew with chorizo/ Fish delicacies with potatoes Fruta fresca/Fresh fruit</p>	<p style="text-align: right;">15</p> <p>Patatas a la riojana/ Potatoes with chorizo stew Pechuga de pollo con ensalada/ Chicken breast with salad Fruta fresca/Fresh fruit</p>
<p style="text-align: right;">18</p> <p>Pasta a la napolitana/ Pescado a la andaluza con ensalada Neapolitan pasta/ Andalusian fish with salad Fruta fresca/Fresh fruit</p>	<p style="text-align: right;">19</p> <p>Crema de calabacín/ Cream of zucchini Lomo adobado con ensalada Marinera potateos stew/ Marinated loin with salad Lácteo/Dairy</p>	<p style="text-align: right;">20</p> <p>Sopa de cocido/Cocido soup Cocido completo/ Cocido with veal and chicken Fruta fresca/Fresh fruit</p>	<p style="text-align: right;">21</p> <p>Arroz a la zamorana/Albóndigas de pescado en salsa Zamorana rice/Fish meatballs in sauce Fruta fresca/Fresh fruit</p>	<p style="text-align: right;">22</p> <p>Lentejas con chorizo/ Lentil stew with chorizo/ Cordon bleu al horno con patatas Baked cordon bleu with potatoes/ Fruta fresca/Fresh fruit</p>
<p style="text-align: right;">25</p> <p>Crema de verduras/Albóndigas de ternera en salsa Vegetable cream / Beef meatballs in sauce Fruta fresca/Fresh fruit</p>	<p style="text-align: right;">26</p> <p>Sopa de ave con letras/Merluza rebozada con patatas Chicken soup with pasta/Hake in batter with potatoes Lácteo/Dairy</p>	<p style="text-align: right;">27</p> <p>Macarrones con salsa de tomate/Lomo adobado con ensalada Macaroni with tomato sauce / Pork steak with potatoes Fruta fresca/Fresh fruit</p>	<p style="text-align: right;">28</p> <p>Lentejas con verduras/Jamoncitos de pollo asados con patatas Lentils with vegetables/Roasted chicken with potatoes Fruta fresca/Fresh fruit</p>	<p style="text-align: right;">29</p> <p>Patatas guisadas con costilla/ Fogonero con tomate Stewed potatoes with ribs/ Cod with tomato Lácteo/Dairy fruit</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 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:

