

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

3

Crema de verduras
Cinta fresca de lomo
Patatas asadas
Pan
Fruta fresca

4

Estofado de alubias blancas
Bacalao empanado
Ensalada de tomate
Pan integral
Fruta fresca

5

Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla francesa
Lechuga iceberg
Pan
Fruta fresca

6

Sopa de fideos
Cocido completo
Pan integral
Fruta fresca

7

Arroz a banda
Merluza al horno con ajo y perejil
Pan
Yogur sabor

10

Lentejas a la hortelana
Hamburguesa a la plancha
Lechuga iceberg
Pan
Fruta fresca

11

Crema de brócoli
Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza
Pan
Fruta fresca

12

Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros
Pan
Fruta fresca

13

Lazos aglio-olio
Tortilla de jamón
Pan integral
Fruta fresca

14

Repollo al ajoarriero
Calamares a la romana
Ensalada de tomate
Pan
Yogur sabor

17

Lentejas estofadas
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga iceberg
Pan
Fruta fresca

18

Arroz con salsa de tomate
Caballa a la bilbaína
Pan
Fruta fresca

19

Crema de zanahoria
Cordon bleu de pavo
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

20

Patatas estofadas con chorizo
Merluza en salsa verde
Pan integral
Fruta fresca

21

**MENÚ ESPECIAL
FIN DE CURSO**



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:

