

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>01-mar</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Medallón de merluza en salsa de puerros</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>04-mar</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>05-mar</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Medallón de merluza a la crema con finas hierbas</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>06-mar</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Contramuslo de pollo en salsa chilindrón</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>07-mar</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Albóndigas de merluza en salsa verde</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>08-mar</p> <p>Sopa de letras</p> <p>Filete ruso de ternera con tomate</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>11-mar</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Lomo adobado a la plancha con lechuga</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>12-mar</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Skipper de bacalao con lechuga</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>13-mar</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Tortilla francesa de york con lechuga</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>14-mar</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>15-mar</p> <p>Arroz abanda</p> <p>Medallón de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Pan y fruta</p>
<p>TIERRA DE SABOR 18-mar</p> <p>Lentejas con chorizo TS</p> <p>Pollo con ajo y perejil TS</p> <p>Pan y fruta </p>	<p>19-mar</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con lechuga</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>20-mar</p> <p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Medallón de merluza en salsa de puerros</p> <p>Pan y yogur</p>	<p>21-mar</p> <p>Lazos aglio e olio</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Pan y fruta</p>	<p>22-mar</p> <p>Repollo al ajo arriero</p> <p>Calamares a la romana con mayonesa</p> <p>Pan y fruta</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:

