


LUNES

Arroz con salsa de toamate natural 2
 Caballe en escabeche con verduritas
 Pan del día
 Fruta fresca

MARTES

MENÚ ECOLÓGICO 
 Crema de zanahoria ECO 3
 Guiso de ternera ECO
 Pan del día ECO
 Yogur ECO

MIÉRCOLES

Lentejas a la hortelana 4
 Tortilla de patata con lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca

JUEVES

Sopa de cocido 5
 Carne y verduras de cocido
 Pan del día
 Fruta fresca

VIERNES


FESTIVO 6

FESTIVO 9

Crema de calabaza 10
 Albóndigas mixtas en salsa con arroz
 Pan del día
 Fruta fresca

Fabada asturiana 11
 Abadejo en salsa de tomate con patatas panadera
 Pan del día
 Fruta fresca


Sopa de ave con fideos 12
 Tortilla de patata con ensalada
 Pan del día
 Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO 
 Lentejas estofadas ECO 13
 Guiso de pollo ECO
 Pan del día ECO
 Yogur ECO

Judías verdes con tomate 16
 Crujiente de bacalao con ensalada variada
 Pan del día
 Fruta fresca

Sopa de cocido 17
 Carne y verduras de cocido
 Pan del día
 Fruta fresca

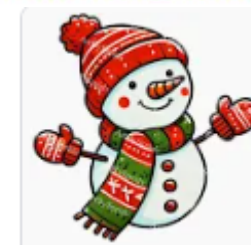
Paella mixta 18
 Tortilla francesa con lechuga y tomate
 Pan del día
 Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO 
 Crema de zanahoria ECO 19
 Guiso de ternera ECO
 Pan del día ECO
 Yogur ECO

Macarrones con picadillo 20
 Nuggets de pollo con ensalada de lechuga
 Pan del día
 Fruta fresca



Felices vacaciones



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



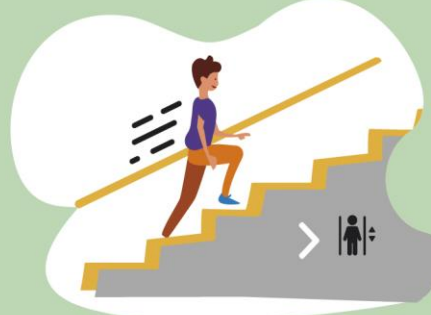
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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 CENAS

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/arroz

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:

