

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3



CARNAVAL

4



5

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

6

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

MENÚ ECOLÓGICO



Lentejas estofadas ECO
Guiso de pollo ECO
Pan del día ECO
Yogur ECO

10

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

11

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

12

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

13

MENÚ ECOLÓGICO



Crema de zanahoria ECO
Guiso de ternera ECO
Pan del día ECO
Yogur ECO

14

Alubias blancas estofadas
Merluza en salsa de puerros y verduras
al vapor
Pan del día
Fruta fresca

MENÚ ECOLÓGICO



Lentejas estofadas ECO
Pollo al chilindrón ECO
Pan del día ECO
Yogur ECO

18

Coditos en salsa de tomate
Medallón de merluza a la crema con
finas hierbas y verduras asadas
Pan del día
Fruta fresca

19

Crema de calabacín
Tortilla de patata con ensalada de tomate
Pan del día
Fruta fresca

20

Garbanzos estofados
Crujiente de bacalao con lechuga
Pan del día
Fruta fresca

21

Sopa de letras
Filete ruso con tomate
Pan del día
Fruta fresca

24

Crema de verduras
Tortilla francesa de york con ensalada
variada
Pan del día
Fruta fresca

25

Alubias blancas estofadas
Abadejo con tomate con verduras
Pan del día
Fruta fresca

26

MENÚ ECOLÓGICO



Crema de calabacín ECO
Estofado de cerdo ECO
Pan del día ECO
Yogur ECO

27

Sopa de cocido con fideos
Carne y verduras de cocido
Pan del día
Fruta fresca

28

Arroz a banda
Merluza al horno con ajo y perejil con
guisantes
Pan del día
Fruta fresca

31

Crema de brócoli
Hamburguesa mixta al horno con
lechuga y tomate
Pan del día

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**



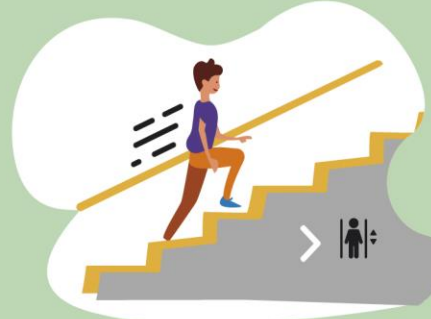
**RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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:



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



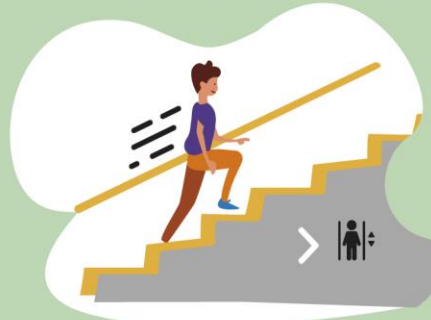
RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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:



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



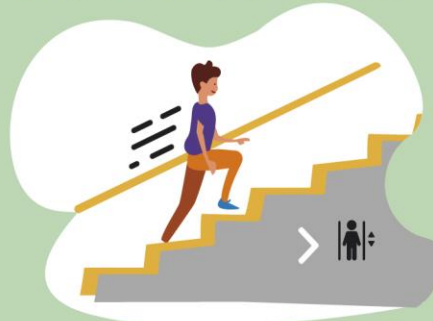
RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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	o	lácteo
-------	---	--------

Entidades colaboradoras:

