

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**DÍA DEL TRABAJADOR**

**FESTIVO**

Crema de hortalizas frescas  
Hamburguesas al horno con cous  
cous  
Fruta fresca de temporada

560,5Kcal - Prot:31,3g - Lip:13,1g - HC:75,9g AGS:2,5g -  
Azúcares:52,6g - Sal:2,2g

Guiso de alubias pintas con patata y  
calabaza  
Merluza a la Siciliana con ensalada  
mixta  
Lácteo

547,8Kcal - Prot:28,0g - Lip:15,0g - HC:66,8g AGS:3,1g -  
Azúcares:21,5g - Sal:1,6g

Macarrones con tomate natural y  
jijias de chorizo  
Escalope de cerdo asado en salsa de  
calabaza  
Fruta fresca de temporada

637,3Kcal - Prot:36,3g - Lip:23,2g - HC:67,6g AGS:6,7g -  
Azúcares:18,7g - Sal:1,8g

Potaje de garbanzos con arroz  
ECOLÓGICO y verduras  
Caballa horneada en salsa  
Lácteo

621,7Kcal - Prot:35,8g - Lip:20,2g - HC:68,0g AGS:4,7g -  
Azúcares:25,2g - Sal:1,8g

Crema Dubarry (coliflor) con AOVE y  
picatostes  
Nuggets de pollo al horno con  
ensalada mixta  
Fruta fresca de temporada

482,1Kcal - Prot:31,0g - Lip:19,7g - HC:41,5g AGS:4,9g -  
Azúcares:18,5g - Sal:1,5g

Lentejas con arroz integral y verduras  
Filete de merluza con orégano y  
dados de tomate natural asado  
Fruta fresca de temporada

507,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:11,5g - HC:67,7g AGS:1,9g -  
Azúcares:19,2g - Sal:1,4g

Coditos de pasta con pisto de  
verduras  
Pollo asado al limón con ensalada  
mixta  
Lácteo

642,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:22,8g - HC:73,9g AGS:6,5g -  
Azúcares:25,8g - Sal:1,7g

Sopa de cocido  
Cocido completo con verduras,  
ternera y pollo  
Fruta fresca de temporada

565,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,4g - HC:61,2g AGS:4,4g -  
Azúcares:19,0g - Sal:1,7g

Arroz blanco ECOLÓGICO salteado  
con salsa de tomate casera  
Caldereta de pescado con ensalada  
con naranja y manzana  
Lácteo

478,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:15,8g - HC:57,1g AGS:3,8g -  
Azúcares:20,3g - Sal:1,7g



**DIA DEL CELIACO**

Ensalada templada de judías verdes,  
huevo cocido y tomate  
Salchichas frescas de pollo con patata  
bastón al horno  
Fruta fresca de temporada

548,4Kcal - Prot:34,1g - Lip:18,7g - HC:56,5g AGS:4,0g -  
Azúcares:17,9g - Sal:1,5g

Potaje de garbanzos con arroz  
Tortilla de patata con ensalada  
Fruta fresca de temporada

544,6Kcal - Prot:25,0g - Lip:15,0g - HC:76,2g AGS:4,6g -  
Azúcares:21,7g - Sal:1,6g

Crema templada de calabaza  
Bacalao al ajoarriero con ensalada  
primavera  
Lácteo

588,5Kcal - Prot:33,9g - Lip:10,3g - HC:83,0g AGS:2,2g -  
Azúcares:18,9g - Sal:0,8g

Arroz ECOLÓGICO con champiñones y  
cebolla  
Estofado de ternera con champiñón y  
zanahoria  
Fruta fresca de temporada

609,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,2g - HC:71,7g AGS:4,6g -  
Azúcares:28,3g - Sal:1,8g

Espirales de pasta con salsa de  
tomate casero y queso  
Merluza al horno con picada de ajo-  
perejil y ensalada  
Lácteo

598,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:18,6g - HC:74,4g AGS:6,2g -  
Azúcares:25,7g - Sal:2,0g

**CLUB NUTRIFRIENDS por el planeta**  
Alubias pintas estofadas con trigo  
Thai

Tortilla de patata y ensalada  
mediterránea  
Fruta fresca de temporada

603,4Kcal - Prot:19,8g - Lip:19,8g - HC:75,3g AGS:3,2g -  
Azúcares:19,2g - Sal:3,2g

Ensalada campera  
Merluza en salsa de limón y ensalada  
mixta  
Fruta fresca de temporada

541,1Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,6g - HC:59,5g AGS:3,6g -  
Azúcares:17,1g - Sal:2,2g

Crema de verduras frescas con patata  
ECOLÓGICA y picatostes  
Pechuga de pollo a la plancha con  
ensalada oriental  
Lácteo

490,7Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,6g - HC:50,2g AGS:4,9g -  
Azúcares:27,1g - Sal:1,9g

Coditos al horno con salchichas y  
espinacas a la crema vegetal  
Cinta de lomo asada con brócoli en  
salsa de zanahoria  
Fruta fresca de temporada

785,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:34,4g - HC:83,1g AGS:10,1g -  
Azúcares:20,2g - Sal:1,9g

Lentejas a la jardinera  
Croquetas de bacalao con ensalada  
Caprese  
Lácteo

501,3Kcal - Prot:35,6g - Lip:11,1g - HC:61,3g AGS:3,6g -  
Azúcares:22,4g - Sal:1,7g

Arroz con verduritas frescas  
Fiambre de lomo a la plancha con  
ensalada César  
Fruta fresca de temporada

614,9Kcal - Prot:31,7g - Lip:20,0g - HC:74,1g AGS:4,9g -  
Azúcares:18,1g - Sal:1,5g

Crema de calabacín con picatostes  
Merluza en salsa de marisco con  
cebolla y ensalada mixta  
Fruta fresca de temporada

654,1Kcal - Prot:35,2g - Lip:20,5g - HC:80,1g AGS:6,1g -  
Azúcares:27,4g - Sal:1,8g

Sopa de cocido  
Cocido completo con garbanzo  
ECOLÓGICO, ternera y pollo  
Lácteo

588,5Kcal - Prot:33,9g - Lip:10,3g - HC:83,0g AGS:2,2g -  
Azúcares:18,9g - Sal:0,8g

**"Primer COMEDOR SOSTENIBLE  
certificado AENOR de Castilla y León"**



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.

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



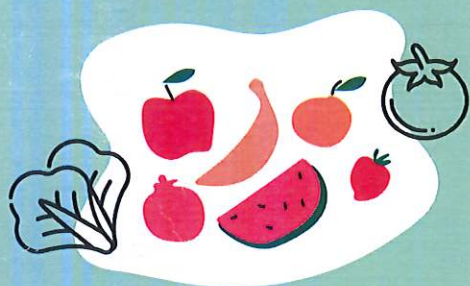
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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
🥬	🍳
legumbres	huevo
🍖	verdura
carne	huevo
	🐟
	pescado

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

