

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.

TIERRA DE SABOR 1
Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo al horno
con finas hierbas
 Manzana 8

4	5	6	7	8
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos			
Calamares a la romana con mayonesa Pan y yogur	Cocido completo Pan y fruta	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO
11	12	13	14	15
Lentejas estofadas	Coditos con salsa de tomate	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Sopa de letras
Tortilla de patata con lechuga Pan y fruta	Merluza a la crema con finas hierbas Pan y yogur	Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Pan y fruta	Albóndigas de merluza en salsa verde Pan y fruta	Filete ruso de ternera con tomate y lechuga Pan y yogur
18	19	20	21	22
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Judías verdes con tomate	Sopa de cocido con fideos	Arroz con tomate
Lomo adobado a la plancha Pan y fruta	Skipper de bacalao con lechuga Pan y yogur	Tortilla francesa de york con rodaja de tomate Pan y fruta	Cocido completo Pan y fruta	Croquetas y Nuggets Refresco Natillas

¡FELIZ NAVIDAD! 

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 pescada
🐟 >	🥚 ○ 🍖
pescado	huevo carne
🥬 >	🍆 ○ 🥚
legumbres	verdura huevo
🍖 >	🥚 ○ 🐟
carne	huevo pescada

POSTRE

🍏 >	🍌 ○
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

