

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

4

Judías Verdes al
Ajoarriero Calamares a
la Romana Pan
Fruta

5

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan
Fruta

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

Lentejas estofadas **1**
Jamoncitos de pollo a las
finas hierbas
Pan
Yogur

11

Lentejas campesinas
Tortilla de patata y
cebolla Lehcuga iceberg
Pan y Fruta

12

Coditos con tomate
Merluza a las finas hierbas
Pan integral Fruta

13

Crema de calabacin
Pollo guisado con
guisantes
Pan y Fruta

14

Garbanzos estofados
Albondigas de pesacado
en salsa Pan integral y
Fruta

15

Sopa de letras filete
Ruso en Salsa
Pan Yogur Sabores

18

Crema de verduras
Cinta de lomo ala
plancha
Patatas asadas
Pan y Fruta

19

Estofadfo de alubias
blancas Bacalado
empanado con ensalada
de tomate
Pan integral y Fruta

20

Judias verdes con salsa de
tomate Tortilla de chorizo
Lechuga iceberg
Pan y Fruta

21

Sopa de fideos
Cocido completo
Pan integral
Fruta

22

Arroz con tomate
Merluza al horno con ajo
y perejil Pan y Yogur

¡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 pescado
pescado	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescado

POSTRE

fruta	lácteo
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:

