

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.

**MENÚ TIERRA DE SABOR 1**

Lentejas con chorizo

Pollo con ajo y perejil



Pan y fruta

4

5

6

7

8

Judías verdes al ajoarriero

Sopa de cocido con fideos

**FESTIVO**

**NO LECTIVO**

**FESTIVO**

Calamares a la romana

Cocido completo

con lechuga

Pan y lácteo

Pan y fruta

11

12

13

14

15

Lentejas estofadas

Coditos con salsa de tomate

Crema de calabacín

Garbanzos estofados

Sopa de letras

Tortilla de patata

Merluza a la crema con finas hierbas

Contramuslo de pollo en salsa chilindrón

Albóndigas de merluza en salsa verde

Filete ruso de ternera con tomate

con lechuga

Pan y lácteo

Pan y fruta

Pan y fruta

con lechuga

Pan y fruta

18

19

20

21

22

Crema de verduras

Alubias blancas estofadas

Judías verdes con tomate

Sopa de cocido con fideos

Lomo adobado a la plancha

Skipper de bacalao

Tortilla francesa de york

Cocido completo

**MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD**

con lechuga

Pan y lácteo

con lechuga

Pan y fruta

Pan y fruta

Pan y fruta

**¡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:

