

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Z<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.

01
Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo al horno
con finas hierbas

Pan y Fruta fresca

04
Judías verdes al ajoarriero
Calamares a la romana
Lechuga iceberg
Pan y Postre lácteo

05
Sopa de fideos
Cocido completo

Pan y Fruta fresca

FESTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

11
Lentejas campesinas
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga iceberg
Pan y Fruta fresca

12
Coditos con tomate
Merluza a las finas hierbas

Pan y Postre lácteo

13
Crema de calabacín
Pollo guisado

Pan y Fruta fresca

14
Garbanzos estofados
Albóndigas de pescado en salsa

Pan y Fruta fresca

15
Sopa de letras
Filete ruso en salsa

Pan y Fruta fresca

18
Crema de verduras
Cinta fresca de lomo
Patatas asadas
Pan y Postre lácteo

19
Estofado de alubias blancas
Bacalao empanado
Ensalada de tomate
Pan y Fruta fresca

20
Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla de chorizo
Lechuga iceberg
Pan y Fruta fresca

21
Sopa de fideos
Cocido completo

Pan y Fruta fresca

22
**MENÚ ESPECIAL
NAVIDAD**

¡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 pescad
 pescado	 huevo carne
 legumbres	 verdura huevo
 carne	 huevo pescad

POSTRE

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

Entidades colaboradoras:

