

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

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

4
Judias verdes al Ajoarriero
Fogonero al horno
Lechuga
Pan
Fruta

5
Sopa de cocido
Cinta de lomo a la plancha con ensalada
Pan
Fruta

6
FESTIVO

7
NO LECTIVO

8
FESTIVO

11
Lentejas con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla
Lechuga 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
Abadejo en salsa
Pan integral y Fruta

15
Sopa de letras
Filete de lomo
Ensalada
Pan
Yogur soja

18
Crema de verduras
Cinta de lomo ala plancha
Patatas asadas
Pan y Fruta

19
Alubias con patatas
Bacalado empanado con ensalada de tomate
Pan integral y Fruta

20
Judias verdes con salsa de tomate
Tortilla francesa
Lechuga iceberg
Pan y Fruta

21
Sopa de fideos
Pechuga de pollo al la plancha
Pan integral
Fruta

22
Arroz con tomate
Merluza al horno con ajo y perejil
Pan y Yogur soja

¡FELIZ NAVIDAD! 

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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	huevo
🥬	🍆
>	>
legumbres	verdura
🍖	🍳
>	>
carne	huevo
	🐟
	pescado

POSTRE

🍏	🍌
>	>
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:



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

				<p style="text-align: right;">1</p> <p>Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo a las finas hierbas Pan Yogur desnatado</p>
<p style="text-align: right;">4</p> <p>Judías Verdes al Ajoarriero Fogonero al horno Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">5</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Fruta</p>	<p style="text-align: right;">6</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p style="text-align: right;">7</p> <p style="text-align: center;">NO LECTIVO</p>	<p style="text-align: right;">8</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>
<p style="text-align: right;">11</p> <p>Lentejas campesinas Tortilla francesa Lechuga iceberg Pan y Fruta</p>	<p style="text-align: right;">12</p> <p>Coditos con tomate Merluza a las finas hierbas Pan integral Fruta</p>	<p style="text-align: right;">13</p> <p>Crema de calabacin Pollo guisado con guisantes Pan y Fruta</p>	<p style="text-align: right;">14</p> <p>Garbanzos estofados Albondigas de pesacado en salsa Pan integral y Fruta</p>	<p style="text-align: right;">15</p> <p>Sopa de letras filete Ruso en Salsa Pan Yogur desnatado</p>
<p style="text-align: right;">18</p> <p>Crema de verduras Cinta de lomo ala plancha Patatas asadas Pan y Fruta</p>	<p style="text-align: right;">19</p> <p>Estofado de alubias blancas Abadejo al horno Ensalada de tomate Pan integral y Fruta</p>	<p style="text-align: right;">20</p> <p>Judias verdes con salsa de tomate Tortilla francesa Lechuga iceberg Pan y Fruta</p>	<p style="text-align: right;">21</p> <p>Sopa de fideos Garbanzo estofado Pan integral Fruta</p>	<p style="text-align: right;">22</p> <p>Arroz con tomate Merluza al horno con ajo y perejil Pan y Yogur desnatado</p>

¡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 legumbres	 pasta/arroz verdura verdura pasta/arr

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo pescado legumbres carne	 carne pescado huevo verdura huevo pescado

POSTRE

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

Entidades colaboradoras:



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

1
Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo a las finas hierbas
Pan
Yogur

4
Judías Verdes al Ajoarriero fogueño al horno
Pan sin gluten
Fruta

5
Sopa de cocido con fideos sin gluten
Cinta de lomo a la plancha
Pan sin gluten
Fruta

6
FESTIVO

7
NO LECTIVO

8
FESTIVO

11
Crema de zanahoria
Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg
Pan sin gluten y Fruta

12
Coditos con tomate sin gluten Merluza a las finas hierbas
Pan sin gluten y Fruta

13
Crema de calabacín
Pollo guisado con guisantes
Pan sin gluten y Fruta

14
Garbanzos con patatas
Abadejo al horno
Pan sin gluten y Fruta

15
Sopa de letras sin gluten
Cinta de lomo con esalada de tomate
Pan sin gluten y Yogur
Sabores

18
Crema de verduras
Cinta de lomo ala plancha
Patatas asadas
Pan sin gluten y Fruta

19
Alubias con patatas
Bacalado al horno con ensalada de tomate
Pan sin gluten y Fruta

20
Judias verdes con salsa de tomate Tortilla de Francesa
Lechuga iceberg
Pan sin gluten y Fruta

21
Sopa de fideos sin gluten
Pechuga de pollo al horno
Pan sin gluten
Fruta

22
Arroz con tomate
Merluza al horno con ajo y perejil Pan sin gluten y Yogur

¡FELIZ NAVIDAD! 

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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:

