

**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 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  
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



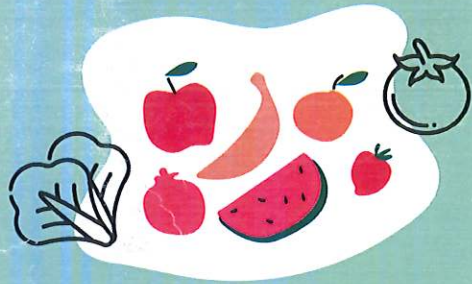
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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  pescad
pescado	huevo  carne
legumbres	verdura  huevo
carne	huevo  pescad

### 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

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

4  
Judías Verdes al Ajoarriero Fogonero al horno  
Pan  
Fruta

5  
Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan  
Fruta

6  
FESTIVO

7  
NO LECTIVO

8  
FESTIVO

11  
Lentejas campesinas  
Tortilla francesa  
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  
Albondigas de pesacado en salsa  
Pan integral y Fruta

15  
Sopa de letras filete Ruso en Salsa  
Pan Yogur desnatado

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

19  
Estofado de alubias blancas  
Abadejo al horno  
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  
Garbanzo estofado  
Pan integral  
Fruta

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

**¡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

				<p style="text-align: right;"><b>1</b></p> <p>Crema de calabacin Jamoncitos de pollo a las finas hierbas Pan Yogur</p>
<p style="text-align: right;"><b>4</b></p> <p>Judías Verdes al Ajoarriero fogonero al horno Pan sin gluten Fruta</p>	<p style="text-align: right;"><b>5</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos sin gluten Cinta de lomo a la plancha Pan sin gluten Fruta</p>	<p style="text-align: right;"><b>6</b></p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p style="text-align: right;"><b>7</b></p> <p style="text-align: center;">NO LECTIVO</p>	<p style="text-align: right;"><b>8</b></p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>
<p style="text-align: right;"><b>11</b></p> <p>Crema de zanahoria Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan sin gluten y Fruta</p>	<p style="text-align: right;"><b>12</b></p> <p>Coditos con tomate sin gluten Merluza a las finas hierbas Pan sin gluten y Fruta</p>	<p style="text-align: right;"><b>13</b></p> <p>Crema de calabacin Pollo guisado con guisantes Pan sin gluten y Fruta</p>	<p style="text-align: right;"><b>14</b></p> <p>Garbanzos con patatas Abadejo al horno Pan sin gluten y Fruta</p>	<p style="text-align: right;"><b>15</b></p> <p>Sopa de letras sin gluten Cinta de lomo con esalada de tomate Pan sin gluten y Yogur Sabores</p>
<p style="text-align: right;"><b>18</b></p> <p>Crema de verduras Cinta de lomo ala plancha Patatas asadas Pan sin gluten y Fruta</p>	<p style="text-align: right;"><b>19</b></p> <p>Alubias con patatas Bacalado al horno con ensalada de tomate Pan sin gluten y Fruta</p>	<p style="text-align: right;"><b>20</b></p> <p>Judias verdes con salsa de tomate Tortilla de Francesa Lechuga iceberg Pan sin gluten y Fruta</p>	<p style="text-align: right;"><b>21</b></p> <p>Sopa de fideos sin gluten Pechuga de pollo al horno Pan sin gluten Fruta</p>	<p style="text-align: right;"><b>22</b></p> <p>Arroz con tomate Merluza al horno con ajo y perejil Pan sin gluten y Yogur</p>

**¡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

	o	
fruta		lácteo

Entidades colaboradoras:

