

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo a las finas hierbas Pan Yogur
4	5	6	7	8
Judías Verdes al Ajoarriero Calamares a la Romana Pan Fruta	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Fruta	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO
11	12	13	14	15
Lentejas campesinas Tortilla de patata y cebolla Lehcuga iceberg Pan y Fruta	Coditos con tomate Merluza a las finas hierbas Pan integral Fruta	Crema de calabacin Pollo guisado con guisantes Pan y Fruta	Garbanzos estofados Albondigas de pesacado en salsa Pan integral y Fruta	Sopa de letras filete Ruso en Salsa Pan Yogur Sabores
18	19	20	21	22
Crema de verduras Cinta de lomo ala plancha Patatas asadas Pan y Fruta	Estofadfo de alubias blancas Bacalado empanado con ensalada de tomate Pan integral y Fruta	Judias verdes con salsa de tomate Tortilla de chorizo Lechuga iceberg Pan y Fruta	Sopa de fideos Cocido completo Pan integral Fruta	Arroz con tomate Merluza al horno con ajo y perejil Pan 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 pescad
pescado	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescad

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:

