

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

4

Judías Verdes al Ajoarriero Calamares a la Romana Pan Fruta

5

Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Fruta

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

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

11

Lentejas campesinas 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 Albondigas de pesacado en salsa Pan integral y Fruta

15

Sopa de letras filete Ruso en Salsa Pan Yogur Sabores

18

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

19

Estofadfo de alubias blancas Bacalado empanado con ensalada de tomate Pan integral y Fruta

20

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

21

Sopa de fideos Cocido completo Pan integral Fruta

22

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

**¡FELIZ NAVIDAD!** 

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



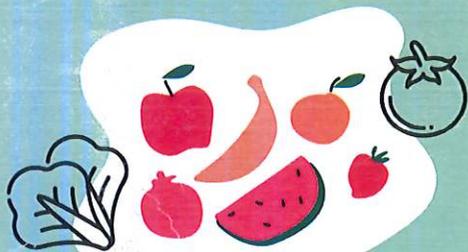
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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...
<b>verdura</b>	<b>pasta/arroz</b>
<b>pasta/arroz</b>	<b>verdura</b>
<b>legumbres</b>	<b>verdura</b> <b>pasta/arr</b>

### SEGUNDOS PLATOS

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

### POSTRE

<b>fruta</b>	<b>lácteo</b>
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:

