

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 intolerancias.

MENÚ TIERRA DE SABOR 1

Lentejas estofadas

Jamoncitos de pollo al horno
con finas hierbas
Iceberg
Pan y lácteo



4

5

6

7

8

Judías verdes al ajoarriero

Sopa de cocido con fideos

Calamares a la romana

Cocido completo

FESTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

Mayonesa

Pan y fruta

Pan y lácteo

11

12

13

14

15

Lentejas estofadas

Coditos con salsa de tomate

Crema de calabacín

Garbanzos estofados

Sopa de letras

Tortilla de patata

Merluza a la crema con finas hierbas

Contramuslo de pollo en salsa chilindrón

Albóndigas de merluza en salsa verde

Filete ruso de ternera con tomate

Ensalada

Pan y fruta

Pan y fruta

Pan y fruta

Pan y lácteo

Pan y fruta

18

19

20

21

22

Crema de verduras

Alubias blancas estofadas

Judías verdes con tomate

Sopa de cocido con fideos

Lomo adobado a la plancha

Skipper de bacalao

Tortilla francesa de york

Cocido completo

MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

Lechuga

Pan y fruta

Rodaja de tomate

Pan y lácteo

Ensalada

Pan y fruta

Pan y fruta

¡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 pescado |
| pescado | huevo carne |
| legumbres | verdura huevo |
| carne | huevo pescado |

POSTRE

| | |
|-----------|------------|
| fruta | lácteo |
|-----------|------------|

Entidades colaboradoras:

