

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Lentejas estofadas Tortilla de patata y calabacín
4	5	6	7	8 Pan y lácteo
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Pan y fruta	Sopa de verduras Garbanzos estofados Pan y lácteo	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO
11	12	13	14	15
Lentejas estofadas Tortilla de patata Pan y fruta	Coditos con salsa de tomate Merluza a la crema con finas hierbas Pan y fruta	Crema de calabacín Caballa al ajoarriero Pan y lácteo	Garbanzos estofados Albóndigas de merluza en salsa verde Pan y fruta	Sopa de verduras Tortilla francesa Pan y fruta
18	19	20	21	22
Crema de verduras Merluza en su jugo Pan y fruta	Alubias blancas estofadas Skipper de bacalao Pan y lácteo	Judías verdes con tomate Tortilla francesa Pan y fruta	Sopa de verduras Garbanzos estofados Pan y fruta	Arroz abanda Merluza al horno con ajo y perejil Pan y postre

¡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:

