

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 Pechuga de pollo al horno Pan Fruta

5

Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Fruta

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo a las finas hierbas Pan Yogur

FESTIVO

11

Lentejas campesinas Tortilla de patata y cebolla Lechuga iceberg Pan y Fruta

12

Coditos con tomate Cinta de lomo a la plancha Pan integral Fruta

13

Crema de calabacin Pollo guisado con guisantes Pan y Fruta

14

Garbanzos estofados Albondiga mixta 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 Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Pan integral y Fruta

20

Judías 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 Hamburguesa con lechuga Pan y Yogur

¡FELIZ NAVIDAD! 

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



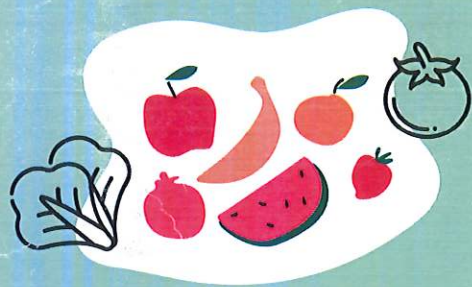
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:

