

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 Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Lechuga Pan y Yogur
4 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de tomate Pan y fruta	5 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan y fruta	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO
11 Lentejas estofadas Tortilla de patata Lechuga Pan y fruta	12 Coditos con salsa de tomate Merluza a la crema con finas hierbas Pan y fruta	13 Crema de calabacín Contramuslo de pollo en salsa chilindrón Pan y fruta	14 Garbanzos estofados Albóndigas de merluza en salsa verde Pan y fruta	15 Sopa de letras Filete ruso de ternera con tomate Pan y Yogur
18 Crema de verduras Cinta de lomo fresco Pimientos salteados Pan y fruta	19 Alubias blancas estofadas Bacalao empanado Lechuga y maiz Pan y fruta	20 Judías verdes con tomate Tortilla francesa de chorizo ensalada de tomate Pan y fruta	21 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan y fruta	22 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

**¡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...
<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:

