

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 01
Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga
Pan /Fruta fresca

04

Judías verdes al ajo arriero
Calamares a la romana con lechuga iceberg
Pan /Fruta fresca

05

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan /Fruta fresca

06

FESTIVO

07

NO LECTIVO

08

FESTIVO

11

Lentejas a la campesina
Tortilla francesa de york
Pan /Fruta fresca

12

Coditos con salsa de tomate
Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada
Pan/Lácteo

13

Crema de calabacín
Pollo guisado con verduras
Pan /Fruta fresca

14

Garbanzos estofados
Albóndigas de pescado en salsa con lechuga
Pan /Fruta fresca

15

Sopa de ave con letras
Filete ruso en salsa con patatas
Postre

18

Crema de verduras
Cinta fresca de lomo con patatas
Pan /Fruta fresca

19

Alubias blancas estofadas
Bacalao empanado con ensalada
Pan/Lácteo

20

Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla de patatas y chorizo con lechuga
Pan /Fruta fresca

21

Arroz a banda
Merluza al horno con ajo y perejil y zanahoria baby
Pan /Fruta fresca

22

Menú especial 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...
🍆 >	🍝 >
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:

