

**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 con chorizo

Jamoncitos de pollo con ajo y perejil



Pan y fruta

4

5

6

7

8

Judías verdes al ajoarriero

Sopa de cocido con fideos

Calamares a la romana

Cocido completo

**FESTIVO**

**NO LECTIVO**

**FESTIVO**

con mahonesa

Pan y fruta

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

con ensalada

Pan y fruta

Pan y fruta

con ensalada

con ensalada

Pan y fruta

Pan y fruta

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**

con ensalada

con lechuga y tomate

con ensalada

Pan y fruta

Pan y fruta

Pan y fruta

Pan y fruta

**¡FELIZ NAVIDAD!**



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



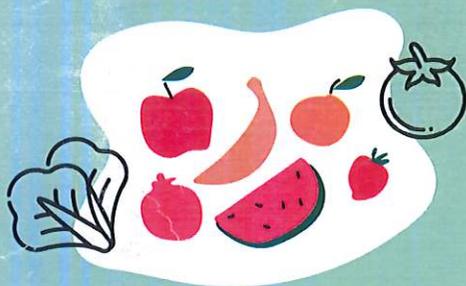
**INTENTA DORMIR LO  
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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
🥬	🍳
legumbres	huevo
🍖	verdura
carne	huevo
	🐟
	pescado

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

