

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 Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Pan y fruta
4 Judías verdes al ajoarriero Merluza en su jugo Pan y fruta	5 Sopa de ave con fideos (sin gluten ni huevo) caldo Cocido completo Pan y fruta	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO
11 Garbanzos estofados Tortilla de patata Pan y fruta	12 Pasta sin gluten ni huevo 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 Merluza al horno con patatas Pan y fruta	15 Sopa de ave con fideos (sin gluten ni huevo) caldo natural Filete ruso de ternera con tomate Pan y fruta
18 Crema de verduras Lomo adobado a la plancha Pan y fruta	19 Alubias blancas estofadas Fogonero al horno Pan y fruta	20 Judías verdes con tomate Tortilla francesa Pan y fruta	21 Sopa de ave con fideos (sin gluten ni huevo) caldo Cocido completo Pan y fruta	22 MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD

¡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 pescado
pescado	huevo carne
legumbres	verdura huevo
carne	huevo pescado

POSTRE

fruta	lácteo
--------------	---------------

Entidades colaboradoras:

