

**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 Tortilla de patata y calabacín
4 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Pan y fruta	5 Sopa de verduras Garbanzos estofados Pan y fruta	6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 Pan y fruta
11 Lentejas estofadas Tortilla de patata Pan y fruta	12 Coditos con salsa de tomate Merluza a la crema con finas hierbas Pan y fruta	13 Crema de calabacín Caballa al ajoarriero Pan y fruta	14 Garbanzos estofados Albóndigas de merluza en salsa verde Pan y fruta	15 Sopa de verduras Tortilla francesa Pan y fruta
18 Crema de verduras Merluza en su jugo Pan y fruta	19 Alubias blancas estofadas Skipper de bacalao Pan y fruta	20 Judías verdes con tomate Tortilla francesa Pan y fruta	21 Sopa de verduras Garbanzos estofados 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  pescad
pescado	huevo  carne
legumbres	verdura  huevo
carne	huevo  pescad

### POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

Entidades colaboradoras:

