

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

MENÚ TIERRA DE SABOR 1

Lentejas a la riojana
Jamoncitos de pollo con ajo y perejil
PERA
Pan blanco



4

Judías verdes al ajoarriero
Calamares a la romana con mahonesa
Fruta fresca
Pan Blanco

5

Sopa de fideos
Cocido completo
Yogur sabor
Pan Blanco

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

Lentejas campesinas
Tortilla de patata y cebolla con ensalada
Fruta fresca
Pan Blanco

12

Coditos con tomate
Merluza a las finas hierbas
Fruta fresca
Pan Blanco

13

Crema de calabacín
Pollo guisado con lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan Blanco

14

Garbanzos estofados
Albóndigas de pescado en salsa
Fruta fresca
Pan Blanco

15

Sopa de letras
Filete ruso con ensalada
Fruta fresca
Pan blanco

18

Crema de verduras
Cinta fresca de lomo con ensalada
Fruta fresca
Pan Blanco

19

Estofado de alubias blancas
Skipper de bacalao con lechuga y aceitunas
Fruta fresca

20

Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla de chorizo con ensalada
Yogur sabor

21

Sopa de fideos
Cocido completo
Fruta fresca
Pan Blanco

22

**MENÚ ESPECIAL
NAVIDAD**

¡FELIZ NAVIDAD! 

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



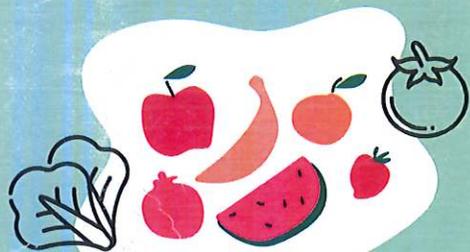
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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 | huevo |
| 🥦 | 🍆 |
| > | > |
| legumbres | verdura |
| 🍖 | 🍳 |
| > | > |
| carne | huevo |
| | 🐟 |
| | pescado |

POSTRE

| | |
|-------|--------|
| 🍏 | 🍌 |
| > | > |
| fruta | lácteo |

Entidades colaboradoras:

