

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 estofadas

Jamonicitos de pollo al horno
con finas hierbas



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

Ensalada de lechuga

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

Ensalada de lechuga

Pan y fruta

Pan y fruta

Pan integral y fruta

Ensalada lechuga y tomate
Pan y yogur

18

19

20

21

22

Crema de verduras

Alubias blancas estofadas

Judías verdes con tomate

Sopa de cocido con fideos

Arroz abanda

Lomo adobado a la plancha

Skipper de bacalao

Tortilla francesa de york

Cocido completo

Merluza al horno con ajo y
perejil

Ensalada de lechuga

Pan y fruta

Ensalada de lechuga y tomate
Pan y fruta

Pan integral y fruta

Pan y yogur

¡FELIZ NAVIDAD!



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



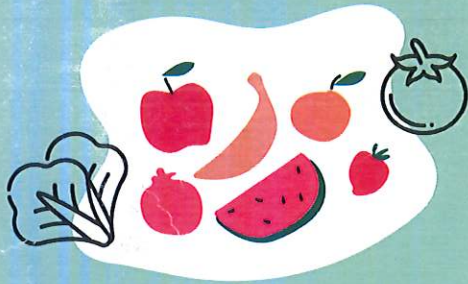
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:

