

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*



**"TIERRA DE SABOR" 01**  
*Lentejas a la riojana*

*Pollo con ajo y perejil con lechuga*

*Manzana*

04

*Judías verdes con patata*

*Calamares a la romana con mahonesa*

*Yogur*

05

*Alubias blancas estofadas*

*Tortilla francesa con ensalada de tomate*

*Fruta fresca*

06

**FESTIVO**

**DÍA DE LA CONSTITUCIÓN**

07

**NO LECTIVO**

08

**FESTIVO**

**LA INMACULADA CONCEPCIÓN**

11

*Sopa de lluvia*

*Filete ruso en salsa con patatas*

*Yogur*

12

*Lentejas campesinas*

*Tortilla de patata con lechuga*

*Fruta fresca*

13

*Coditos con tomate*

*Merluza en salsa al horno*

*Fruta fresca*

14

*Puré de zanahorias*

*Cinta de lomo a la plancha*

*Fruta fresca*

15

*Garbanzos estofados*

*Skipper de bacalao con lechuga*

*Yogur*

18

*Judías verdes con patata y salsa de tomate*

*Tortilla de chorizo con lechuga*

*Fruta fresca*

19

*Alubias blancas estofadas*

*Merluza rebozada*

*Yogur*

20

*Crema de verduras*

*Albóndigas en salsa*

*Fruta fresca*

21

*Sopa de fideos*

*Cocido completo*

*Fruta fresca*

22

*Arroz con tomate*

*Pechuga de pollo empanada con lechuga*  
*Refresco*  
*Natillas*

**¡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	huevo
🥦	🍆
>	>
legumbres	verdura
🍖	🥚
>	>
carne	huevo
	🐟
	pescado

### POSTRE

🍏	🥛
>	>
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:

