

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 01
Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga
Pan /Fruta fresca

04

Judías verdes al ajo arriero
Calamares a la romana con lechuga iceberg
Pan /Fruta fresca

05

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan /Fruta fresca

06

FESTIVO

07

NO LECTIVO

08

FESTIVO

11

Lentejas a la campesina
Tortilla francesa de york
Pan /Fruta fresca

12

Coditos con salsa de tomate
Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada
Pan/Lácteo

13

Crema de calabacín
Pollo guisado con verduras
Pan /Fruta fresca

14

Garbanzos estofados
Albóndigas de pescado en salsa con lechuga
Pan /Fruta fresca

15

Sopa de ave con letras
Filete ruso en salsa con patatas
Postre

18

Crema de verduras
Cinta fresca de lomo con patatas
Pan /Fruta fresca

19

Alubias blancas estofadas
Bacalao empanado con ensalada
Pan/Lácteo

20

Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla de patatas y chorizo con lechuga
Pan /Fruta fresca

21

Arroz a banda
Merluza al horno con ajo y perejil y zanahoria baby
Pan /Fruta fresca

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
🐟 >	🥚 ○ 🍖
pescado	huevo carne
🥦 >	🍆 ○ 🥚
legumbres	verdura huevo
🍖 >	🥚 ○ 🐟
carne	huevo pescado

POSTRE

🍏 > ○	🍌 >
fruta	lácteo

Entidades colaboradoras:



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 01
Garbanzos guisados

Jamoncitos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga
Pan /Fruta fresca



04
Judías verdes al ajo arriero
Pescado al horno con lechuga iceberg
Pan /Fruta fresca

05
Sopa de cocido con fideos sin gluten
Cocido completo
Pan /Fruta fresca

06
FESTIVO

07
NO LECTIVO

08
FESTIVO

11
Patatas guisadas
Tortilla francesa de york con ensalada
Pan /Fruta fresca

12
Pasta sin gluten con salsa de tomate
Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada
Pan/Lácteo

13
Crema de calabacín
Pollo guisado con verduras
Pan /Fruta fresca

14
Garbanzos estofados
Albóndigas de pescado en salsa con lechuga
Pan /Fruta fresca

15
Sopa de ave con fideos sin gluten
Filete ruso en salsa con patatas
Pan /Fruta fresca

18
Crema de verduras
Cinta fresca de lomo con patatas
Pan /Fruta fresca

19
Alubias blancas estofadas
Fogonero a la plancha con ensalada
Pan/Lácteo

20
Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla de patatas y chorizo con lechuga
Pan /Fruta fresca

21
Arroz a banda
Merluza al horno con ajo y perejil y zanahoria baby
Pan /Fruta fresca

22
Menú especial Navidad

¡FELIZ NAVIDAD!



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 01
Lentejas estofadas*

*Jamonicitos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga
Pan /Fruta fresca*



04

*Judías verdes al ajo arriero
Pescado al horno con lechuga iceberg
Pan /Fruta fresca*

05

*Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan /Fruta fresca*

06

FESTIVO

07

NO LECTIVO

08

FESTIVO

11

*Lentejas a la campesina
Tortilla francesa de york
Pan /Fruta fresca*

12

*Coditos con salsa de tomate
Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada
Pan/Lácteo*

13

*Crema de calabacín
Pollo guisado con verduras
Pan /Fruta fresca*

14

*Garbanzos estofados
Pescado en salsa con lechuga
Pan /Fruta fresca*

15

*Sopa de ave con letras
Filete de ternera con patatas
Pan /Fruta fresca*

18

*Crema de verduras
Cinta fresca de lomo con patatas
Pan /Fruta fresca*

19

*Alubias blancas estofadas
Fogonero a la plancha con ensalada
Pan/Lácteo*

20

*Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla de patatas y chorizo con lechuga
Pan /Fruta fresca*

21

*Arroz a banda
Merluza al horno con ajo y perejil y zanahoria baby
Pan /Fruta fresca*

22

Menú especial Navidad

¡FELIZ NAVIDAD! 

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 01
Lentejas estofadas*

*Jamonicitos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga
Pan /Fruta fresca*



04
*Judías verdes al ajo arriero
Pescado al horno con lechuga iceberg
Pan /Fruta fresca*

05
*Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan /Fruta fresca*

06
FESTIVO

07
NO LECTIVO

08
FESTIVO

11
*Lentejas a la campesina
Filete de jamón con lechuga
Pan /Fruta fresca*

12
*Coditos con salsa de tomate
Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada
Pan/Lácteo*

13
*Crema de calabacín
Pollo guisado con verduras
Pan /Fruta fresca*

14
*Garbanzos estofados
Albóndigas de pescado en salsa con lechuga
Pan /Fruta fresca*

15
*Sopa de ave con letras
Filete ruso en salsa con patatas
Pan /Fruta fresca*

18
*Crema de verduras
Cinta fresca de lomo con patatas
Pan /Fruta fresca*

19
*Alubias blancas estofadas
Fogonero a la plancha con ensalada
Pan/Lácteo*

20
*Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla de patatas y chorizo con lechuga
Pan /Fruta fresca*

21
*Arroz a banda
Merluza al horno con ajo y perejil y zanahoria baby
Pan /Fruta fresca*

22
Menú especial Navidad

¡FELIZ NAVIDAD! 

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 01
Lentejas estofadas



Jamoncitos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga
Pan/ Yogur de soja

04
Judías verdes al ajo arriero
Pescado al horno con lechuga iceberg
Pan /Fruta fresca

05
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan/ Yogur de soja

06
FESTIVO

07
NO LECTIVO

08
FESTIVO

11
Lentejas a la campesina
Tortilla francesa de york
Pan /Fruta fresca

12
Coditos con salsa de tomate
Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada
Pan/ Yogur de soja

13
Crema de calabacín
Pollo guisado con verduras
Pan /Fruta fresca

14
Garbanzos estofados
Albóndigas de pescado en salsa con lechuga
Pan /Fruta fresca

15
Sopa de ave con letras
Filete ruso en salsa con patatas
Pan /Fruta fresca

18
Crema de verduras
Cinta fresca de lomo con patatas
Pan /Fruta fresca

19
Alubias blancas estofadas
Pescado a la plancha con ensalada
Pan/ Yogur de soja

20
Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla de patatas y chorizo con lechuga
Pan /Fruta fresca

21
Arroz a banda
Merluza al horno con ajo y perejil y zanahoria baby
Pan /Fruta fresca

22
Menú especial Navidad

¡FELIZ NAVIDAD!



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 01
Lentejas estofadas

Jamoncitos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga
Pan /Fruta fresca



04

Judías verdes al ajo arriero

Filete de jamón con lechuga iceberg

Pan /Fruta fresca

05

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo

Pan /Fruta fresca

06

FESTIVO

07

NO LECTIVO

08

FESTIVO

11

Lentejas a la campesina

Tortilla francesa de york

Pan /Fruta fresca

12

Coditos con salsa de tomate

Lomo adobado con lechuga

Pan/Lácteo

13

Crema de calabacín

Pollo guisado con verduras

Pan /Fruta fresca

14

Garbanzos estofados

Pechuga d pavo con lechuga

Pan /Fruta fresca

15

Sopa de ave con letras

Filete ruso en salsa con patatas

Pan /Fruta fresca

18

Crema de verduras

Cinta fresca de lomo con patatas

Pan /Fruta fresca

19

Alubias blancas estofadas

Escalope de ternera con ensalada

Pan/Lácteo

20

Judías verdes con salsa de tomate

Tortilla de patatas y chorizo con lechuga

Pan /Fruta fresca

21

Arroz con tomate

Pechuga de pollo con patatas

Pan /Fruta fresca

22

Menú especial Navidad

¡FELIZ NAVIDAD!



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 01
Lentejas estofadas*

*Jamonicitos de pollo al horno con salsa de manzana y lechuga
Pan /Fruta fresca*



04
Judías verdes al ajo arriero
Pescado al horno con lechuga iceberg
Pan /Fruta fresca

05
Sopa de ave con fideos
Garbanzos guisados
Pan /Fruta fresca

06
FESTIVO

07
NO LECTIVO

08
FESTIVO

11
Lentejas a la campesina
Tortilla francesa de york
Pan /Fruta fresca

12
Coditos con salsa de tomate
Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada
Pan/Lácteo

13
Crema de calabacín
Pollo guisado con verduras
Pan /Fruta fresca

14
Garbanzos estofados
Albóndigas de pescado en salsa con lechuga
Pan /Fruta fresca

15
Sopa de ave con letras
Filete ruso en salsa con patatas
Pan /Fruta fresca

18
Crema de verduras
Cinta fresca de lomo con patatas
Pan /Fruta fresca

19
Alubias blancas estofadas
Fogonero al horno con ensalada
Pan/Lácteo

20
Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla de francesa con lechuga
Pan /Fruta fresca

21
Arroz a banda
Merluza al horno con ajo y perejil y zanahoria baby
Pan /Fruta fresca

22
Menú especial Navidad

¡FELIZ NAVIDAD!



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 01
Lentejas estofadas*

Tortilla francesa con lechuga



Pan /Fruta fresca

*Judías verdes al ajo arriero 04
Calamares a la romana con lechuga iceberg
Pan /Fruta fresca*

*Sopa de verduras 05
Garbanzos guisados
Pan /Fruta fresca*

*06
FESTIVO*

*07
NO LECTIVO*

*08
FESTIVO*

*Lentejas a la campesina 11
Tortilla francesa con lechuga
Pan /Fruta fresca*

*Coditos con salsa de tomate 12
Filete de merluza a las finas hierbas con ensalada
Pan/Lácteo*

*13
Crema de calabacín
Empanadillas de atún con ensalada
Pan /Fruta fresca*

*14
Garbanzos estofados
Albóndigas de pescado en salsa con lechuga
Pan /Fruta fresca*

*15
Sopa de pescado
Tortilla de patatas con lechuga
Pan /Fruta fresca*

*18
Crema de verduras
Croquetas de bacalao con patatas
Pan /Fruta fresca*

*19
Alubias blancas estofadas
Bacalao empanado con ensalada
Pan/Lácteo*

*20
Judías verdes con salsa de tomate
Tortilla de patatas con lechuga
Pan /Fruta fresca*

*21
Arroz a banda
Merluza al horno con ajo y perejil y zanahoria baby
Pan /Fruta fresca*

*22
Menú especial Navidad*

¡FELIZ NAVIDAD! 