

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
		01	02	03
06	07	08	09	10 <i>Macarrones con tomate</i> <i>Lomo al horno con lechuga</i> <i>Fruta fresca</i>
13 <i>Lentejas estofadas</i> <i>Jamonicos de pollo al limón con ensalada de tomate</i> <i>Fruta fresca</i>	14 <i>Crema de verduras</i> <i>Skipper de bacalao con lechuga</i> <i>Fruta fresca</i>	15 <i>Garbanzos con calabaza</i> <i>Tortilla de patata con lechuga</i> <i>Fruta fresca</i>	16 <i>Alubias blancas estofadas</i> <i>Merluza en salsa de puerros</i> <i>Yogur</i>	17 <i>Arroz con salsa de tomate</i> <i>Chuleta de Sajonia al horno con lechuga</i> <i>Fruta fresca / pan integral</i>
20 <i>Judías verdes al ajo arriero</i> <i>Tortilla francesa con rodaja de tomate</i> <i>Fruta fresca</i>	21 <i>Coditos boloñesa</i> <i>Merluza a la romana con ensalada de lechuga y aceitunas</i> <i>Fruta fresca</i>	22 <i>Sopa de cocido con fideos</i> <i>Cocido completo</i> <i>Fruta fresca</i>	23 <i>Crema de calabacín</i> <i>Jamonicos de pollo al horno con finas hierbas, lechuga con maíz</i> <i>Fruta fresca</i>	24 <i>Alubias estofadas con quinoa</i> <i>Bacalao en su jugo con lechuga</i> <i>Yogur / pan integral</i>
27 <i>Crema de verduras</i> <i>Skipper de bacalao con lechuga y zanahoria rallada</i> <i>Fruta fresca</i>	28 <i>Alubias pintas estofadas</i> <i>Albóndigas mixtas con patatas dado</i> <i>Fruta fresca</i>	29 <i>Arroz a la zamorana</i> <i>Jamonicos de pollo al horno con finas hierbas</i> <i>Fruta fresca</i>	30 <i>Lentejas estofadas</i> <i>Merluza en salsa de zanahorias</i> <i>Yogur</i>	

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



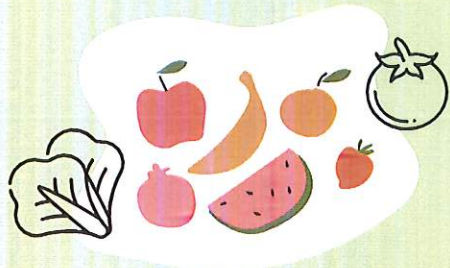
**INTENTA DORMIR LO  
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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**



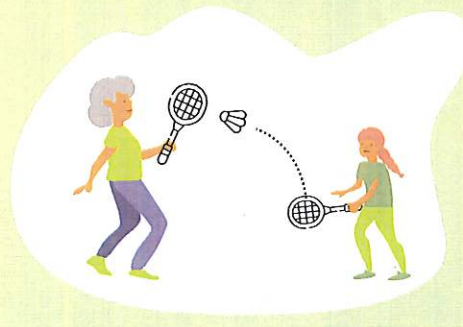
**SIEMPRE QUE PUEDAS,  
SUBE POR LAS ESCALERAS**



**HAZ ESTIRAMIENTOS  
DIARIOS Y MEJORA TU  
FLEXIBILIDAD**



**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 CENAS

### 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/arroz

### 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

### POSTRE

🍏	>	🍌
fruta		lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN  
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

