

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

05
Lentejas con zanahoria

Ternera en salsa con champiñones

Fruta fresca

12
Alubias blancas estofadas
Caballa en salsa de verduras

Fruta fresca

19
Crema de verduras
Albóndigas mixtas en salsa

Lácteo

26

06
FESTIVO
DÍA DE LA CONSTITUCIÓN

13
Crema de zanahorias
Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza

Fruta fresca

20
Lentejas estofadas
Pollo con ajo y perejil

Fruta fresca

27

07
Menestra con patatas
Filete de magro al horno con lechuga

Lácteo

14
Judías verdes con patata y bacon
Filete de magro al horno con lechuga

Fruta fresca

21
Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros

Fruta fresca

28

01
Alubias blancas con calabaza
Filete de magro al horno

Fruta fresca

08
FESTIVO
INMACULADA CONCEPCIÓN

15
Paella mixta
Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga

Lácteo

22
Pasta (sin gluten) con tomate
Filete de magro al horno

Lácteo

29

02
Arroz a la campesina
Merluza al horno con patatas

Fruta fresca

09
NO LECTIVO

16
Sopa de ave con fideos (sin huevo)
Garbanzos estofados

Fruta fresca

23
¡¡¡¡ FELIZ NAVIDAD !!!!!

30

¡FELIZ NAVIDAD! 

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



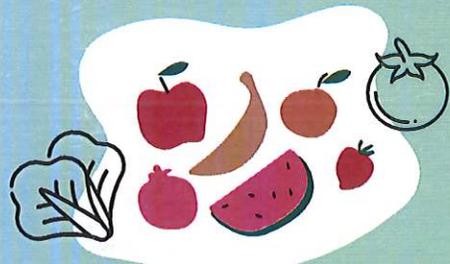
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



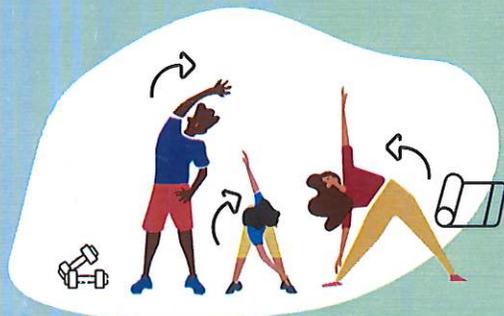
SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDES, 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
>	>
legumbres	huevo
	>
	carne
	>
	verdura
	>
	huevo

POSTRE

>	>
fruta	lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

