

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



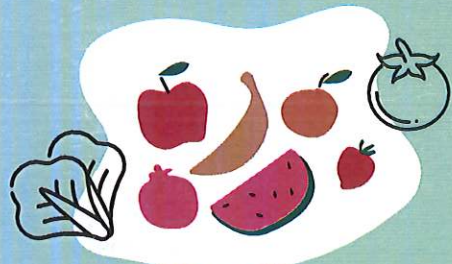
**INTENTA DORMIR LO  
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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 >	huevo carne
legumbres >	verdura huevo

### POSTRE

fruta	lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN  
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

