

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 (sin tomate)
Ternera en sala con champiñones (sin tomate)
Fruta fresca

06
FESTIVO
DÍA DE LA CONSTITUCIÓN

07
Menestra a la asturiana
Tortilla de patata con lechuga
Lácteo

08
FESTIVO
INMACULADA CONCEPCIÓN

09
NO LECTIVO

12
Alubias blancas estofadas (sin tomate)
Caballa en salsa de verduras
Fruta fresca

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

14
Judías verdes con patata y bacon
Tortilla de patata y calabacín con lechuga
Fruta fresca

15
Arroz con champiñones
Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga
Lácteo

16
Sopa de cocido con fideos
Garbanzos estofados (sin tomate)
Fruta fresca

19
Crema de verduras
Filete de jamón al horno
Lácteo

20
Lentejas estofadas (sin tomate)
Pollo con ajo y perejil
Fruta fresca

21
Lazos con salsa carbonara
Merluza en salsa de puerros
Fruta fresca

22
Brócoli al ajillo con bacon
Tortilla de patata
Lácteo

23
¡¡¡¡ FELIZ NAVIDAD !!!!!

26

27

28

29

30

¡FELIZ NAVIDAD! 

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



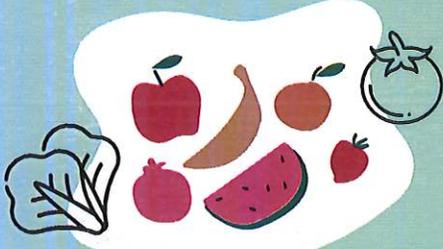
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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 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 |
| 🥬 | 🥚 |
| legumbres | huevo |
| | 🍆 |
| | verdura |
| | 🥚 |
| | huevo |

POSTRE

| | |
|-------|--------|
| 🍏 | 🍌 |
| fruta | lácteo |

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

