

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>DIA DEL TRABAJO</b></p>	<p>02</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Caballa con salsa de tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>03</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pechuga de pollo con verduras</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>04</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Yogur</p>	<p>05</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>08</p> <p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa de zanahorias</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>09</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Filete de jamón al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo a la mediterránea</p> <p>Yogur</p>	<p>11</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Tortilla de francesa con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Jamoncito de pollo al horno</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>15</p> <p>Judías verdes al ajo arriero</p> <p>Merluza en salsa de verduras</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Guiso de pavo estofado</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Menestra con patatas</p> <p>Escalope de pollo al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo en salsa de pimientos</p> <p>Yogur</p>
<p>22</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa de zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Caballa al ajo arriero con lechuga</p> <p>Yogur</p>	<p>26</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Jamoncitos al horno</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>29</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Cinta de lomo fresca a la normanda</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Fogonero al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Yogur</p>		



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



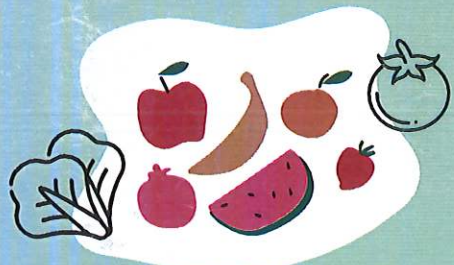
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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)





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

**FESTIVO**

**DIA DEL TRABAJO**

02

Lentejas estofadas

Caballa con salsa de tomate

Fruta fresca

03

Crema de zanahoria

Tortilla francesa con lechuga y maíz

Fruta fresca

04

Patatas guisadas

Merluza en salsa verde con guisantes

Yogur

05

Sopa de ave con fideos

Garbanzos guisados

Fruta fresca

08

Macarrones con salsa de tomate

Merluza en salsa de zanahorias

Fruta fresca

09

Crema de calabaza

Fogonero con tomate

Fruta fresca

10

Alubias blancas estofadas

Abadejo a la mediterránea

Yogur

11

Sopa de verduras

Tortilla de patata con lechuga

Fruta fresca

12

Lentejas estofadas

Pollo con ajo y perejil con lechuga

Fruta fresca

15

Judías verdes al ajo arriero

Calamares a la romana con lechuga

Fruta fresca

**DIA DEL CELIACO** 16

GUIISO DE GARBANZOS CON ARROZ

TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA

Fruta fresca



17

Macarrones con tomate

Tortilla francesa con lechuga

Fruta fresca

18

Menestra con patatas

Caballa al ajo arriero

Fruta fresca

19

Alubias blancas estofadas

Abadejo en salsa de pimientos

Yogur

22

Lentejas estofadas

Tortilla de patata con lechuga

Fruta fresca

23

Coditos con salsa de tomate

Merluza a la crema con finas hierbas

Fruta fresca

24

Crema de calabacín

Tortilla francesa

Fruta fresca

25

Garbanzos estofados

Caballa al ajo arriero con lechuga

Yogur

26

Sopa de verduras

Tortilla francesa

Fruta fresca

29

Patatas guisadas

Tortilla francesa

Fruta fresca

30

Alubias blancas estofadas

Skipper de bacalao con lechuga

Fruta fresca

31

Judías verdes con tomate

Tortilla de patata y calabacín con lechuga

Yogur



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



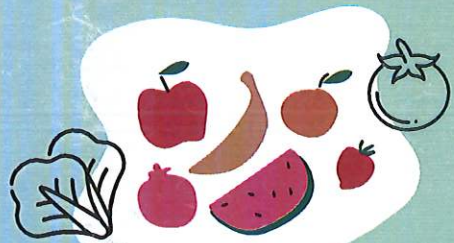
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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:





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

**FESTIVO**  
**DIA DEL TRABAJO**

02

Lentejas estofadas  
Caballa con salsa de tomate  
Fruta fresca

03

Crema de zanahoria  
Cordón blue con lechuga  
Fruta fresca

04

Patatas guisadas  
Merluza en salsa verde con  
guisantes  
Yogur

05

Sopa de ave con fideos  
Garbanzos estofados  
Fruta fresca

08

Macarrones con salsa de tomate  
Merluza en salsa de zanahorias  
Fruta fresca

09

Crema de calabaza  
Albóndigas mixtas en salsa  
Fruta fresca


10

Fabada asturiana  
Abadejo a la mediterránea  
Yogur

11

Sopa de ave con fideos  
Tortilla de patata con lechuga  
Fruta fresca

12

**"TIERRA DE SABOR"**  
LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO CON AJO Y PEREJIL  
LECHUGA Y ZANAHORA RALLAD  
 MANZANA

15

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

**DIA DEL CELIACO** 16

GUIISO DE GARBANZOS CON  
ARROZ  
TORTILLA DE PATATA CON  
LECHUGA  
 Fruta fresca

17

Macarrones con tomate  
Tortilla francesa con lechuga  
Fruta fresca

18

Patatas guisadas con carne  
Escalope de pollo al horno  
Fruta fresca

19

Alubias blancas estofadas  
Abadejo en salsa de pimientos  
Yogur

22

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata con lechuga  
Fruta fresca

23

Coditos con salsa de tomate  
Merluza a la crema con finas  
hierbas  
Fruta fresca

24

Crema de calabacín  
Guiso de pollo estofado  
Fruta fresca

25

Garbanzos estofados  
Caballa al ajo arriero con lechuga  
Yogur

26

Sopa de ave con fideos  
Ragout de ternera  
Fruta fresca

29

Patatas guisadas  
Cinta de lomo fresca a la normanda  
Fruta fresca

30

Alubias blancas estofadas  
Fogonero al horno con lechuga  
Fruta fresca

31

Judías verdes con tomate  
Tortilla de patata y calabacín con  
lechuga  
Yogur



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

**AENOR**  
PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



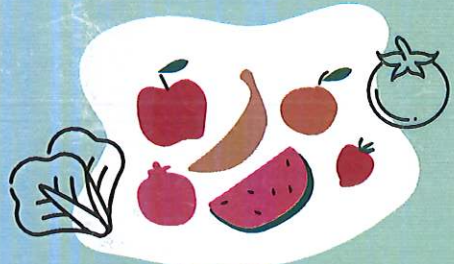
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



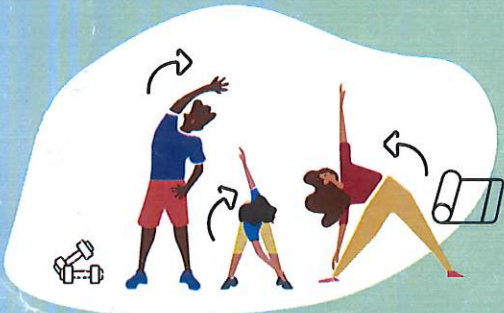
**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD**



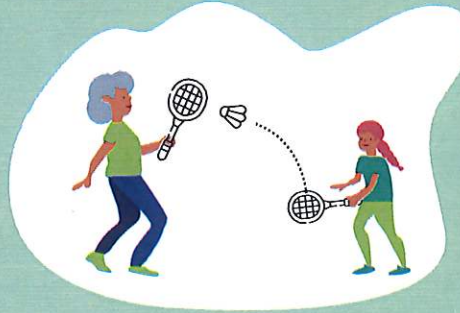
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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:





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

**FESTIVO**  
**DIA DEL TRABAJO**

02

Acelgas con patata  
Caballa con salsa de tomate  
Fruta fresca

03

Crema de zanahoria  
Pechuga de pavo con lechuga y maíz  
Fruta fresca

04

Patatas a la riojana  
Merluza en salsa verde con  
guisantes  
Yogur

05

Sopa de ave con fideos (sin gluten)  
Cocido completo  
Fruta fresca

08

Pasta (sin gluten) con tomate  
Merluza en salsa de zanahorias  
Fruta fresca

09

Crema de calabaza  
Albóndigas mixtas en salsa  
Fruta fresca


10

Alubias blancas estofadas  
Abadejo a la mediterránea  
Yogur

11

Sopa de ave con fideos (sin gluten)  
Tortilla de patata con lechuga  
Fruta fresca

12

**"TIERRA DE SABOR"**  
LENTEJAS ESTOFADAS  
POLLO CON AJO Y PEREJIL  
LECHUGA Y ZANAHORA RALLAD  
 MANZANA

15

Judías verdes al ajo arriero  
Merluza en su jugo con lechuga  
Fruta fresca

**DIA DEL CELIACO** 16

GUISO DE GARBANZOS CON  
ARROZ  
TORTILLA DE PATATA CON  
LECHUGA  
 Fruta fresca

17

Pasta (sin gluten) con tomate  
Pavo en salsa de zanahorias con  
lechuga  
Fruta fresca

18

Patatas guisadas con carne  
Escalope de pollo al horno  
Fruta fresca

19

Alubias blancas estofadas  
Abadejo en salsa de pimientos  
Yogur

22

Acelgas con patata  
Tortilla de patata con lechuga  
Fruta fresca

23

Pasta (sin gluten) con tomate  
Merluza a la crema con finas  
hierbas  
Fruta fresca

24

Crema de calabacín  
Guiso de pollo estofado  
Fruta fresca

25

Garbanzos estofados  
Caballa al ajo arriero con lechuga  
Yogur

26

Sopa de ave con fideos (sin gluten)  
Ragout de ternera  
Fruta fresca

29

Patatas guisadas  
Cinta de lomo fresca a la normanda  
Fruta fresca

30

Alubias blancas estofadas  
Fogonero al horno con lechuga  
Fruta fresca

31

Judías verdes con tomate  
Tortilla de patata y calabacín con  
lechuga  
Yogur



# 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:





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

**FESTIVO**

**DIA DEL TRABAJO**

02

Lentejas estofadas

Caballa con salsa de tomate

Fruta fresca

03

Crema de zanahoria

Pechuga de pavo con lechuga y maíz

Fruta fresca

04

Patatas guisadas

Merluza en salsa verde con  
guisantes

Yogur

05

Sopa de ave con fideos (sin huevo)

Cocido completo

Fruta fresca

08

Pasta (sin huevo) con tomate

Merluza en salsa de zanahorias

Fruta fresca

09

Crema de calabaza

Albóndigas mixtas en salsa

Fruta fresca

10

Alubias blancas estofadas

Abadejo a la mediterránea

Yogur

11

Sopa de ave con fideos (sin huevo)

Filete de magro al horno con  
lechuga

Fruta fresca

12

**"TIERRA DE SABOR"**

LENTEJAS ESTOFADAS

POLLO CON AJO Y PEREJIL

LECHUGA



MANZANA

15

Judías verdes al ajo arriero

Merluza al horno con lechuga

Fruta fresca

16

Garbanzos estofados

Guiso de pavo estofado

Fruta fresca

17

Pasta (sin huevo) con tomate

Salchichas frescas con lechuga

Fruta fresca

18

Patatas guisadas con carne

Escalope de pollo al horno

Fruta fresca

19

Alubias blancas estofadas

Abadejo en salsa de pimientos

Yogur

22

Lentejas estofadas

Filete de magro con lechuga

Fruta fresca

23

Pasta (sin huevo) con tomate

Merluza a la crema con finas  
hierbas

Fruta fresca

24

Crema de calabacín

Guiso de pollo estofado

Fruta fresca

25

Garbanzos estofados

Caballa al ajo arriero con lechuga

Yogur

26

Sopa de ave con fideos (sin huevo)

Ragout de ternera

Fruta fresca

29

Patatas guisadas

Cinta de lomo fresca a la normanda

Fruta fresca

30

Alubias blancas estofadas

Fogonero al horno con lechuga

Fruta fresca

31

Judías verdes con tomate

Filete de magro al horno con lechuga

Yogur



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



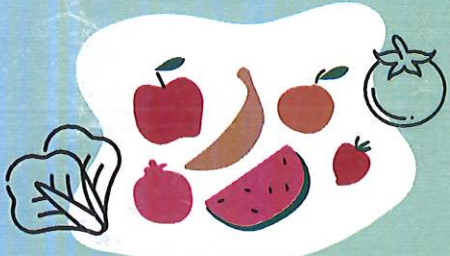
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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:





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>DIA DEL TRABAJO</b></p>	<p>02</p> <p>Lentejas estofadas sin tomate</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>03</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pechuga de pavo con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>04</p> <p>Patatas guisadas sin tomate</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>05</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin huevo)</p> <p>Garbanzos estofados (sin tomate)</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>08</p> <p>Pasta (sin huevo) en blanco</p> <p>Merluza en salsa de zanahorias</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>09</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Filete de jamón al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Alubias blancas estofadas (sin tomate)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>11</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin huevo)</p> <p>Filete de magro al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Lentejas estofadas sin tomate</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>15</p> <p>Judías verdes al ajo arriero</p> <p>Merluza en su jugo con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Guiso de pavo estofado</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Pasta (sin huevo) en blanco</p> <p>Filete de magro al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Patatas guisadas sin tomate</p> <p>Escalope de pollo al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Merluza al horno con patatas</p> <p>Yogur</p>
<p>22</p> <p>Lentejas estofadas sin tomate</p> <p>Filete de magro con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Pasta (sin huevo) en blanco</p> <p>Merluza a la crema con finas hierbas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados sin tomate</p> <p>Caballa al horno con lechuga</p> <p>Yogur</p>	<p>26</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin huevo)</p> <p>Jamoncitos al horno</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>29</p> <p>Patatas guisadas sin tomate</p> <p>Cinta de lomo al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Alubias blancas estofadas (sin tomate)</p> <p>Fogonero al horno lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Filete de magro al horno con lechuga</p> <p>Yogur</p>		



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



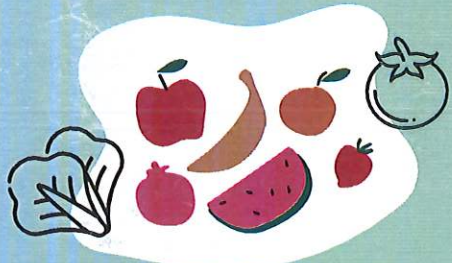
INTENTA DORMIR LO  
SUFICIENTE CADA NOCHE



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:





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

**FESTIVO**  
**DIA DEL TRABAJO**

02

Lentejas estofadas  
Caballa con salsa de tomate  
Fruta fresca

03

Crema de zanahoria  
Pechuga de pavo con verduras  
Fruta fresca

04

Patatas guisadas  
Merluza en salsa verde con  
guisantes  
Yogur soja

05

Sopa de ave con fideos  
Garbanzos estofados  
Fruta fresca

08

Macarrones con salsa de tomate  
Merluza en salsa de zanahorias  
Fruta fresca

09

Crema de calabaza  
Filete de jamón al horno  
Fruta fresca

10

Alubias blancas estofadas  
Abadejo a la mediterránea  
Yogur soja

11

Sopa de ave con fideos  
Tortilla de patata con lechuga  
Fruta fresca

12

Lentejas estofadas  
Jamoncitos de pollo con finas  
hierbas  
Fruta fresca

15

Judías verdes al ajo arriero  
Merluza en salsa de verduras  
Fruta fresca

**DIA DEL CELIACO**

16

GUISO DE GARBANZOS CON  
ARROZ  
TORTILLA DE PATATA CON  
LECHUGA  
Fruta fresca



17

Macarrones con tomate  
Tortilla frances con lechuga  
Fruta fresca

18

Patatas guisadas  
Escalope de pollo al horno  
Fruta fresca

19

Alubias blancas estofadas  
Abadejo en salsa de pimientos  
Yogur soja

22

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata con lechuga  
Fruta fresca

23

Coditos con salsa de tomate  
Merluza en salsa de zanahorias  
Fruta fresca

24

Crema de calabacín  
Guiso de pollo estofado  
Fruta fresca

25

Garbanzos estofados  
Caballa al ajo arriero con lechuga  
Yogur soja

26

Sopa de ave con fideos  
Jamoncitos al horno  
Fruta fresca

29

Patatas guisadas  
Cinta de lomo fresca a la normanda  
Fruta fresca

30

Alubias blancas estofadas  
Fogonero al horno con lechuga  
Fruta fresca

31

Judías verdes con tomate  
Tortilla de patata y calabacín con  
lechuga  
Yogur soja



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**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**



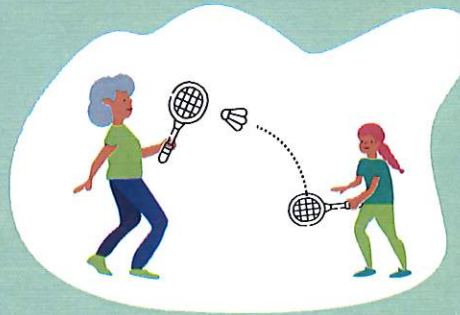
**SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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:





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>01</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>DIA DEL TRABAJO</b></p>	<p><b>02</b></p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Caballa con salsa de tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>03</b></p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pechuga de pavo con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>04</b></p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Yogur soja</p>	<p><b>05</b></p> <p>Sopa de ave con fideos (sin huevo)</p> <p>Garbanzos guisados</p> <p>Fruta fresca</p>
<p><b>08</b></p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate</p> <p>Merluza en salsa de zanahorias</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>09</b></p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>10</b></p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo a la mediterránea</p> <p>Yogur soja</p>	<p><b>11</b></p> <p>Sopa de ave con fideos (sin huevo)</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>"TIERRA DE SABOR"</b></p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS</p> <p>POLLO CON AJO Y PEREJIL</p> <p>LECHUGA</p>  <p>MANZANA</p>
<p><b>15</b></p> <p>Judías verdes al ajo arriero</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>16</b></p> <p>Guiso de garbanzos con arroz</p> <p>Filete de magro al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>17</b></p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate</p> <p>Guiso de pavo estofado con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>18</b></p> <p>Patatas guisadas con carne</p> <p>Escalope de pollo al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>19</b></p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo en salsa de pimientos</p> <p>Yogur soja</p>
<p><b>22</b></p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Filete de magro al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>23</b></p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate</p> <p>Merluza en salsa de zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>24</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Guiso de pollo estofado</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>25</b></p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Caballa al ajo arriero con lechuga</p> <p>Yogur soja</p>	<p><b>26</b></p> <p>Sopa de ave con fideos (sin huevo)</p> <p>Jamoncitos al horno</p> <p>Fruta fresca</p>
<p><b>29</b></p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Cinta de lomo fresca a la normanda</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>30</b></p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Fogonero al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>31</b></p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Filete de magro al horno con lechuga</p> <p>Yogur soja</p>		



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



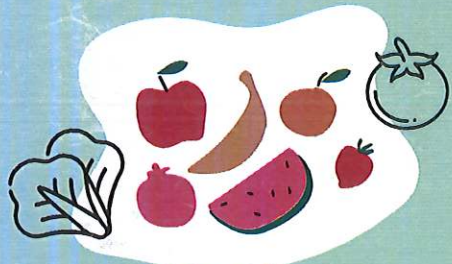
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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**



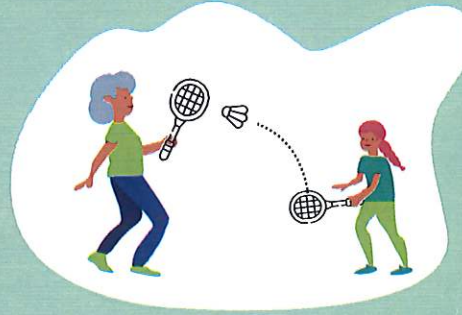
**SIEMPRE QUE PUEDES, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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:





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

**FESTIVO**  
**DIA DEL TRABAJO**

02

Lentejas estofadas  
Filete de jamón al horno  
Fruta fresca

03

Crema de zanahoria  
Pechuga de pavo con verduras  
Fruta fresca

04

Patatas guisadas  
Pechuga de pavo al horno  
Yogur soja

05

Sopa de ave con fideos  
Garbanzos estofados  
Fruta fresca

08

Macarrones con salsa de tomate  
Pavo en salsa de zanahorias  
Fruta fresca

09

Crema de calabaza  
Filete de jamón al horno  
Fruta fresca

10

Alubias blancas estofadas  
Cinta de lomo al horno  
Yogur soja

11

Sopa de ave con fideos  
Tortilla de patata con lechuga  
Fruta fresca

12

Lentejas estofadas  
Jamoncitos de pollo con finas hierbas  
Fruta fresca

15

Judías verdes al ajo arriero  
Pechuga de pollo al horno  
Fruta fresca

16

**DIA DEL CELIACO**  
GUISO DE GARBANZOS CON ARROZ  
TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA  
 Fruta fresca

17

Macarrones con tomate  
Pechuga de pavo con lechuga  
Fruta fresca

18

Patatas guisadas con carne  
Escalope de pollo al horno  
Fruta fresca

19

Alubias blancas estofadas  
Cinta de lomo en salsa con pimientos  
Yogur soja

22

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata con lechuga  
Fruta fresca

23

Coditos con salsa de tomate  
Pavo en salsa de zanahorias  
Fruta fresca

24

Crema de calabacín  
Guiso de pollo estofado  
Fruta fresca

25

Garbanzos estofados  
Cinta de lomo con tomate  
Yogur soja

26

Sopa de ave con fideos  
Jamoncito de pollo al horno  
Fruta fresca

29

Patatas guisadas  
Cinta de lomo fresca a la normanda  
Fruta fresca

30

Alubias blancas estofadas  
Pechuga de pollo con lechuga  
Fruta fresca

31

Judías verdes con tomate  
Tortilla de patata y calabacín con lechuga  
Yogur soja



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



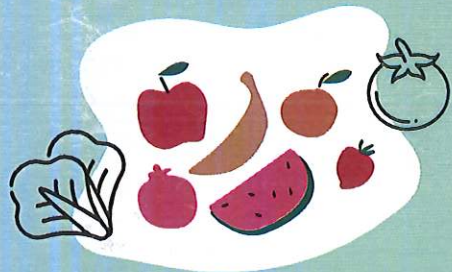
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



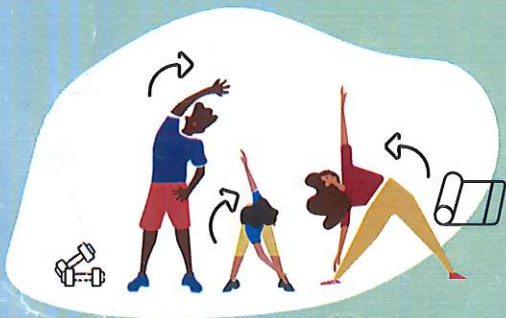
**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**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
	carne
	🍆
	verdura
	🥚
	huevo

### POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>DIA DEL TRABAJO</b></p>	<p>02</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Filete de jamón al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>03</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Cordón blue con lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>04</p> <p>Patatas a la riojana</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>05</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>08</p> <p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Pavo en salsa de zanahorias</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>09</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Fabada asturiana</p> <p>Cinta de lomo al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>11</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p><b>"TIERRA DE SABOR"</b></p> <p>LENTEJAS CON CHORIZO</p> <p>POLLO CON AJO Y PEREJIL</p> <p>LECHUGA Y ZANAHORA RALLAD</p>  <p>MANZANA</p>
<p>15</p> <p>Judías verdes al ajo arriero</p> <p>Pechuga de pollo con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p><b>DIA DEL CELIACO</b></p> <p>GUIISO DE GARBANZOS CON ARROZ</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA</p>  <p>Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Salchichas frescas con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Patatas guisadas con carne</p> <p>Escalope de pollo al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Cinta de lomo en salsa de pimientos</p> <p>Yogur</p>
<p>22</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Pavo en salsa de zanahorias</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Guiso de pollo estofado</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Cinta de lomo fresca con tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>26</p> <p>Sopa de picadillo con fideos y huevo duro</p> <p>Ragout de ternera</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>29</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Cinta de lomo fresca a la normanda</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Pechuga de pollo al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con lechuga</p> <p>Yogur</p>		



# 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:





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

**FESTIVO**  
**DIA DEL TRABAJO**

02

Lentejas estofadas  
Caballa con salsa de tomate  
Fruta fresca

03

Crema de zanahoria  
Cordón blue con lechuga  
Fruta fresca

04

Patatas a la riojana  
Merluza en salsa verde con  
guisantes  
Yogur

05

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca

08

Macarrones con salsa de tomate  
Merluza en salsa de zanahorias  
Fruta fresca

09

Crema de calabaza  
Albóndigas mixtas en salsa  
Fruta fresca

10

Alubias blancas estofadas  
Abadejo a la mediterránea  
Yogur

11

Sopa de verduras  
Tortilla de patata con lechuga  
Fruta fresca

12

Lentejas estofadas  
Jamoncitos de pollo al horno a  
las finas hierbas  
Fruta fresca

15

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

**DIA DEL CELIACO**

16

**GUIISO DE GARBANZOS CON  
ARROZ**  
**TORTILLA DE PATATA CON  
LECHUGA**  
Fruta fresca



17

Macarrones con tomate  
Salchichas frescas con lechuga  
Fruta fresca

18

Patatas guisadas con carne  
Escalope de pollo al horno  
Fruta fresca

19

Alubias blancas estofadas  
Abadejo en salsa de pimientos  
Yogur

22

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata con lechuga  
Fruta fresca

23

Coditos con salsa de tomate  
Merluza a la crema con finas  
hierbas  
Fruta fresca

24

Crema de calabacín  
Pechuga de pollo al horno  
Fruta fresca

25

Garbanzos estofados  
Caballa al ajo arriero con lechuga  
Yogur

26

Sopa de picadillo con fideos y huevo  
cocido  
Ragout de ternera  
Fruta fresca

29

Patatas guisadas  
Cinta de lomo fresca a la normanda  
Fruta fresca

30

Alubias blancas estofadas  
Fogonero al horno sin sal con  
lechuga  
Fruta fresca

31

Judías verdes con tomate  
Tortilla de patata y calabacín con  
lechuga  
Yogur



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



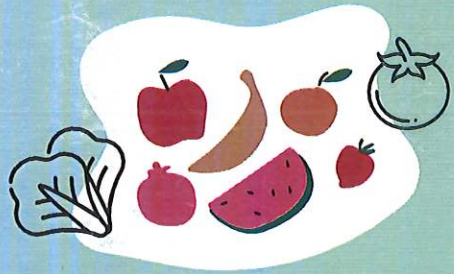
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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

Entidades colaboradoras:





**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

01

**FESTIVO**  
**DIA DEL TRABAJO**

02

Lentejas estofadas sin tomate  
Caballa al horno  
Fruta fresca

03

Crema de zanahoria  
Cordón blue con lechuga y maíz  
Fruta fresca

04

Patatas guisadas sin tomate  
Merluza en salsa verde con guisantes  
Yogur

05

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

08

Pasta en blanco con zanahoria  
Merluza en salsa de zanahorias  
Fruta fresca

09

Crema de calabaza  
Albóndigas mixtas en salsa  
Fruta fresca

10

Alubias blancas estofadas (sin tomate)  
Abadejo a la mediterránea  
Yogur

11

Sopa de ave con fideos  
Tortilla de patata con lechuga  
Fruta fresca

12

Lentejas estofadas sin tomate  
Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas  
Fruta fresca

15

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

16

Garbanzos estofados sin tomate  
Tortilla de patata con lechuga  
Fruta fresca

17

Pasta en blanco con zanahoria  
Salchichas rojas al horno con lechuga  
Fruta fresca

18

Patatas guisadas sin tomate  
Escalope de pollo al horno  
Fruta fresca

19

Alubias blancas estofadas (sin tomate)  
Abadejo en salsa de pimientos  
Yogur

22

Lentejas estofadas sin tomate  
Tortilla de patata con lechuga  
Fruta fresca

23

Pasta en blanco  
Merluza a la crema con finas hierbas  
Fruta fresca

24

Crema de calabacín  
Pechuga de pollo al horno  
Fruta fresca

25

Garbanzos estofados (sin tomate)  
Caballa al horno con lechuga  
Yogur

26

Sopa de picadillo con fideos y huevo duro  
Ragout de ternera  
Fruta fresca

29

Patatas guisadas sin tomate  
Cinta de lomo al horno  
Fruta fresca

30

Alubias blancas estofadas (sin tomate)  
Skipper de bacalao con lechuga  
Fruta fresca

31

Judías verdes con tomate  
Tortilla de patata y calabacín con lechuga  
Yogur



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



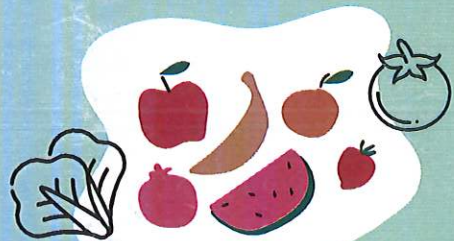
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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**



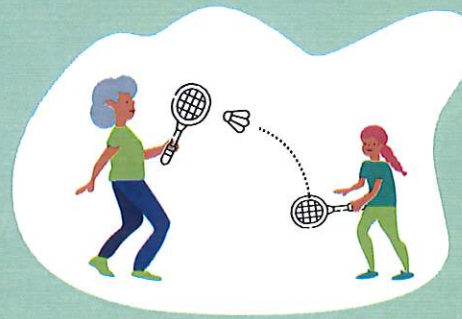
**SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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:





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>DIA DEL TRABAJO</b></p>	<p>02</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Caballa al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>03</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pechuga de pollo al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>04</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Yogur</p>	<p>05</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>08</p> <p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa de zanahorias</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>09</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Filete de jamón al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo a la mediterránea</p> <p>Yogur</p>	<p>11</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>15</p> <p>Crema de zanahorias</p> <p>Merluza en su jugo con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>DIA DEL CELIACO</b></p> <p>16</p> <p>GUISO DE GARBANZOS CON ARROZ</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA</p> <p> Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Salchichas frescas con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Escalope de pollo al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Abadejo en salsa de pimientos</p> <p>Yogur</p>
<p>22</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa de zanahorias</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Patatas y zanahoria baby</p> <p>Guiso de pollo estofado</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Caballa al ajo arriero con lechuga</p> <p>Yogur</p>	<p>26</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Contramuslo de pollo al horno</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>29</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Cinta de lomo al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Fogonero al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>Patata y zanahoria baby</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Yogur</p>		



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**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 PUEAS, 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:





**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

01

**FESTIVO**  
**DIA DEL TRABAJO**

02

Lentejas estofadas  
Caballa con salsa de tomate  
Fruta fresca

03

Crema de zanahoria  
Cordón blue con lechuga y maíz  
Fruta fresca

04

Patatas a la riojana  
Merluza en salsa verde con  
guisantes  
Yogur

05

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca

08

Macarrones con salsa de tomate  
Merluza en salsa de zanahorias  
Fruta fresca

09

Crema de calabaza  
Albóndigas mixtas en salsa  
Fruta fresca


10

Fabada asturiana  
Abadejo a la mediterránea  
Yogur

11

Sopa de ave con fideos  
Tortilla de patata con lechuga  
Fruta fresca

12

**"TIERRA DE SABOR"**  
LENTEJAS CON CHORIZO  
POLLO CON AJO Y PEREJIL  
LECHUGA Y ZANAHORA RALLAD  
 MANZANA

15

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

**DIA DEL CELIACO**

GUIISO DE GARBANZOS CON  
ARROZ  
TORTILLA DE PATATA CON  
LECHUGA  
 Fruta fresca

16

Macarrones con tomate  
Salchichas frescas con lechuga  
Fruta fresca

17

Patatas guisadas con carne  
Escalope de pollo al horno  
Fruta fresca

19

Alubias blancas estofadas  
Abadejo en salsa de pimientos  
Yogur

22

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata con lechuga  
Fruta fresca

23

Coditos con salsa de tomate  
Merluza a la crema con finas  
hierbas  
Fruta fresca

24

Crema de calabacín  
Guiso de pollo estofado  
Fruta fresca

25

Garbanzos estofados  
Caballa al ajo arriero con lechuga  
Yogur

26

Sopa de picadillo con fideos y huevo  
duro  
Ragout de ternera  
Fruta fresca

29

Patatas guisadas  
Cinta de lomo fresca a la normanda  
Fruta fresca

30

Alubias blancas estofadas  
Skipper de bacalao con lechuga  
Fruta fresca

31

Judías verdes con tomate  
Tortilla de patata y calabacín con  
lechuga  
Yogur



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



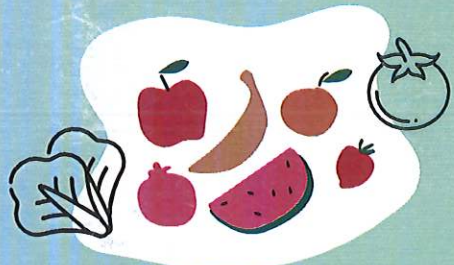
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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:





**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

01

**FESTIVO**  
**DIA DEL TRABAJO**

02

Acelgas con patata  
Caballa con salsa de tomate  
Fruta fresca

03

Crema de zanahoria  
Pechuga de pavo al horno  
Fruta fresca

04

Patatas a la riojana  
Merluza al horno  
Yogur

05

Sopa de ave con fideos  
Cinta de lomo al horno con pimientos  
Fruta fresca

08

Macarrones con salsa de tomate  
Merluza en salsa de zanahorias  
Fruta fresca

09

Crema de calabaza  
Filete de jamón al horno en salsa  
Fruta fresca

10

Brócoli con patatas  
Abadejo a la mediterránea  
Yogur

11

Sopa de ave con fideos  
Tortilla de patata con lechuga  
Fruta fresca

12

Acelgas con patata  
Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas  
Fruta fresca

15

Crema de zanahorias  
Merluza en su jugo con lechuga  
Fruta fresca

16

Sopa de ave con fideos  
Tortilla de patata con lechuga  
Fruta fresca

17

Macarrones con tomate  
Tortilla francesa con lechuga  
Fruta fresca

18

Patatas guisadas con carne  
Escalope de pollo al horno  
Fruta fresca

19

Brócoli con patata  
Abadejo en salsa de pimientos  
Yogur

22

Acelgas con patata  
Tortilla de patata con lechuga  
Fruta fresca

23

Coditos con salsa de tomate  
Merluza a la crema con finas hierbas  
Fruta fresca

24

Crema de calabacín  
Pechuga de pollo al horno  
Fruta fresca

25

Crema de coliflor  
Caballa al ajo arriero con lechuga  
Yogur

26

Sopa de ave con fideos  
Ragout de ternera  
Fruta fresca

29

Patatas guisadas  
Cinta de lomo al horno  
Fruta fresca

30

Brócoli con patatas  
Fogonero al horno con lechuga  
Fruta fresca

31

Patatas y zanahorias baby  
Tortilla de patata y calabacín con lechuga  
Yogur



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



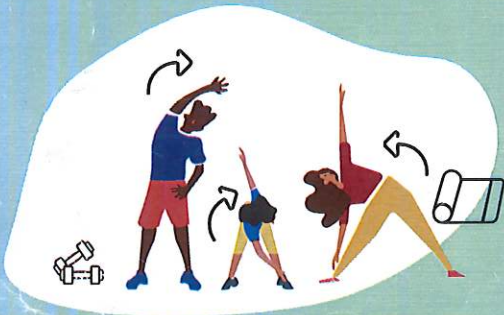
**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**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:





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

**FESTIVO**  
**DIA DEL TRABAJO**

02

Acelgas con patata  
Caballa con salsa de tomate  
Fruta fresca

03

Crema de zanahoria  
Cordón blue con lechuga y maíz  
Fruta fresca

04

Patatas a la riojana  
Merluza en salsa verde con  
guisantes  
Yogur

05

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca

08

Macarrones con salsa de tomate  
Merluza en salsa de zanahorias  
Fruta fresca

09

Crema de calabaza  
Albóndigas mixtas en salsa  
Fruta fresca

10

Fabada asturiana  
Abadejo a la mediterránea  
Yogur

11

Sopa de ave con fideos  
Tortilla de patata con lechuga  
Fruta fresca

12

Acelgas con patata  
Pollo con ajo y perejil con  
lechuga  
Fruta fresca

15

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

**DIA DEL CELIACO** 16

**GUIISO DE GARBANZOS CON  
ARROZ  
TORTILLA DE PATATA CON  
LECHUGA**  
  
Fruta fresca

17

Macarrones con tomate  
Salchichas frescas con lechuga  
Fruta fresca

18

Patatas guisadas con carne  
Escalope de pollo al horno  
Fruta fresca

19

Alubias blancas estofadas  
Abadejo en salsa de pimientos  
Yogur

22

Acelgas con patata  
Tortilla de patata con lechuga  
Fruta fresca

23

Coditos con salsa de tomate  
Merluza a la crema con finas  
hierbas  
Fruta fresca

24

Crema de calabacín  
Guiso de pollo estofado  
Fruta fresca

25

Garbanzos estofados  
Caballa al ajo arriero con lechuga  
Yogur

26

Sopa de picadillo con fideos y huevo  
duro  
Ragout de ternera  
Fruta fresca

29

Patatas guisadas  
Cinta de lomo fresca a la normanda  
Fruta fresca

30

Alubias blancas estofadas  
Skipper de bacalao con lechuga  
Fruta fresca

31

Judías verdes con tomate  
Tortilla de patata y calabacín con  
lechuga  
Yogur



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



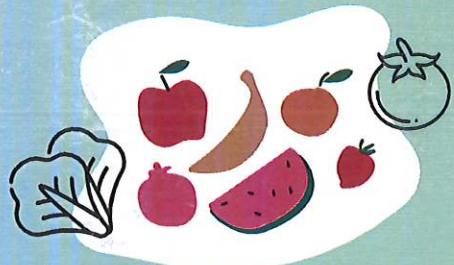
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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:

