


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	01 FESTIVO TODOS LOS SANTOS	02 Judías verdes con patata y bacon Tortilla de patata y calabacín con lechuga Fruta fresca	03 Paella mixta Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga Lácteo	04 Sopa de fideos Cocido completo Fruta fresca
07 Crema de verduras Albóndigas mixtas en salsa Fruta fresca	08 Alubias pintas con arroz Merluza en salsa de puerros con lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca	09 Coliflor al ajillo con bacon Guiso de pavo estofado con verduras Fruta fresca	10 Lentejas estofadas Tortilla de patata con lechuga Lácteo	11 Lazos con salsa carbonara Fogonero en salsa de pimientos Fruta fresca
14 Puré de calabacín Estofado de cerdo Fruta fresca	15 Lentejas a la hortelana Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta fresca	16 Arroz a banca Cordón bleu con lechuga Lácteo	17 Sopa de fideos Cocido completo Fruta fresca	18 Patatas a la riojana Palometa en salsa de puerros Fruta fresca
21 Crema de calabaza Skipper de bacalao con lechuga y maíz Fruta fresca	22 Fabada Revuelto de huevo y patata Fruta fresca	23 Menestra salteada con bacon Albóndigas en salsa con lechuga Fruta fresca	24 Macarrones en salsa de queso Merluza en salsa de zanahoria Lácteo	25  Menú Tierra de sabor Lentejas a la hortelana Pollo en salsa de manzana con lechuga Pera
28 Judías verdes con tomate Calamares a la romana con mahonesa Fruta fresca	29 Sopa de fideos Cocido completo Fruta fresca	30 Crema parmentier Lomo de Sajonia con lechuga Lácteo	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	

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



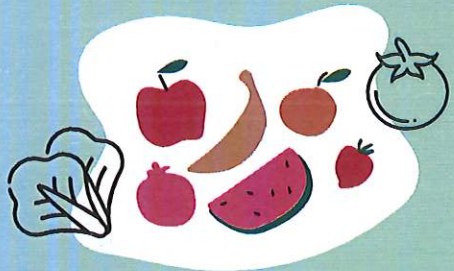
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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 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

Entidades colaboradoras:

