

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

Puré de calabacín

Estofado de cerdo

Fruta fresca

04

Lentejas a la hortelana

Filete de merluza en salsa verde con guisantes

Fruta fresca

05

Arroz a banda

Pechuga de pollo con verduras

Lácteo

06

Sopa de fideos

Cocido completo

Fruta fresca

07

Patatas a la riojana

Caballa en salsa de puerros con lechuga

Fruta fresca

10

Crema de calabaza

Fogonero al horno con lechuga (sin sal)

Fruta fresca

11

Alubias blancas estofadas

Revuelto de huevo, patata y cebolla

Fruta fresca

12

FESTIVO

13

Macarrones en salsa de queso

Merluza en salsa de zanahoria

Lácteo

"MENÚ TIERRA DE SABOR" 14

Lentejas estofadas

Jamoncitos de pollo al horno



Manzana

17

Judías verdes con tomate

Calamares a la romana

Fruta fresca

18

Sopa de fideos

Cocido completo

Fruta fresca

19

Crema parmentier sin sal

Lomo Sajonia con lechuga

Lácteo

20

Alubias blancas con calabaza

Tortilla de patata con rodaja de tomate

Fruta fresca

21

Arroz a la zamorana

Merluza en salsa verde con guisantes

Fruta fresca

24

Lentejas con zanahoria

Ternera en salsa con zanahoria y champiñones

Fruta fresca

25

Coditos boloñesa

Merluza a la crema con finas hierbas y lechuga

Fruta fresca

26

Menestra a la asturiana

Tortilla de patata con ensalada de tomate

Lácteo

27

Garbanzos estofados

Caballa con salsa de tomate

Fruta fresca

28

Crema de calabacín

Hamburguesa mixta al horno con kétchup

Fruta fresca

31

NO LECTIVO

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.



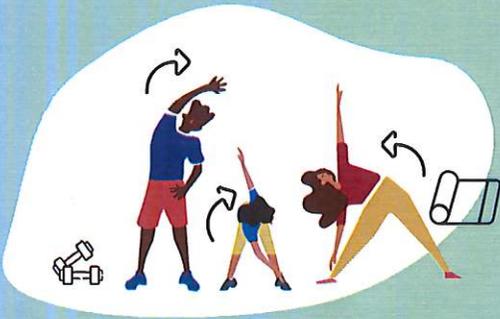
SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE 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

Entidades colaboradoras:

