

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>03</p> <p>Puré de calabacín</p> <p>Estofado de cerdo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>04</p> <p>Acelgas con patatas</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>05</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Pechuga de pavo con verduras</p> <p>Lácteo</p>	<p>06</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin gluten)</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>07</p> <p>Patatas a la riojana</p> <p>Caballa en salsa de puerros con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>10</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Fogonero al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Fabada asturiana</p> <p>Revuelto de huevo, patata y cebolla</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate</p> <p>Merluza en salsa de zanahoria</p> <p>Lácteo</p>	<p>14</p> <p>Acelgas con patata</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>17</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Caballa al ajo arriero</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin gluten)</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Crema parmentier</p> <p>Lomo Sajonia con lechuga</p> <p>Lácteo</p>	<p>20</p> <p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>21</p> <p>Arroz a la campesina</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>24</p> <p>Acelgas con patata</p> <p>Ternera en salsa con zanahoria y champiñones</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate</p> <p>Merluza a la crema con finas hierbas y lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Menestra a la asturiana</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de tomate</p> <p>Lácteo</p>	<p>27</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Caballa con salsa de tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>28</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>31</p> <p>NO LECTIVO</p>				<p>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</p>

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



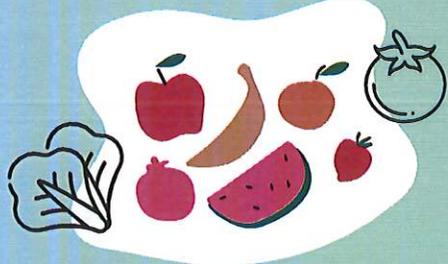
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



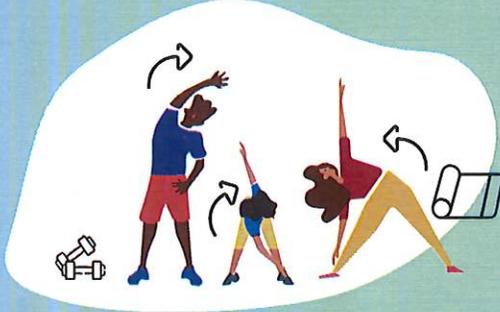
SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE 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...
🍆 >	🍲 pasta/arroz
🍝 >	🍆 verdura
🥫 >	🍆 verdura 🍲 pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖 Si en el cole he comido como segundo...	🏠 🌙 Para cenar puedo comer como segundo...
🥚 >	🍖 carne 🐟 pescado
🐟 >	🥚 huevo 🍖 carne
🥫 >	🍆 verdura 🥚 huevo

POSTRE

🍏 🍎 fruta	🍌 lácteo
--------------	-------------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

