

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*

10

*Acelgas con patata  
Tortilla de patata  
Fruta fresca*

11

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

12

*Crema de calabacín  
Pechuga de pollo al horno  
Fruta fresca*

13

*Crema de coliflor  
Caballa al ajo arriero con lechuga  
Yogur*

14

*Sopa de ave con fideos  
Ragout de ternera  
Fruta fresca*

17

*Patatas guisadas  
Cinta de lomo al horno  
Fruta fresca*

18

*Brócoli con patatas  
Fogonero al horno con lechuga  
Fruta fresca*

19

*Patata y zanahoria baby  
Tortilla de patata y calabacín con lechuga  
Fruta fresca*

20

*Sopa de ave con fideos  
Cinta de lomo al horno con pimientos  
Yogur*

21

*Arroz con champiñones  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Fruta fresca*

24

*Acelgas con patatas  
Pechuga de pavo al horno  
Pera*

25

*Crema de brócoli  
Cinta de lomo al horno con lechuga  
Fruta fresca*

26

*Espinacas con patatas  
Merluza en salsa de puerros  
Yogur*

27

*Lazos con salsa de tomate  
Tortilla francesa con lechuga  
Fruta fresca*

28

*Crema de zanahorias  
Caballa al ajo arriero  
Fruta fresca*



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



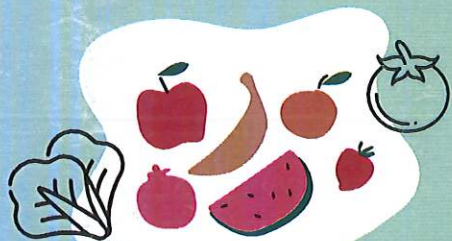
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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:

