

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>Menestra con patata 01</p> <p>Skipper de bacalao con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Arroz con pollo 02</p> <p>Merluza en salsa de zanahorias</p> <p>Yogur</p>	<p>Lentejas estofadas 03</p> <p>Pollo con ajo y perejil</p> <p>Manzana</p>
<p>Patatas guisadas 06</p> <p>Caballa al ajo arriero con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Sopa de verduras 07</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Yogur</p>	<p>Crema parmentier 08</p> <p>Merluza en su jugo con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Alubias blancas con calabaza 09</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>Arroz con verduras 10</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>Lentejas con zanahorias 13</p> <p>Ternera en salsa de zanahoria y champiñones</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Coditos en salsa de tomate 14</p> <p>Merluza a la crema con finas hierbas</p> <p>Yogur</p>	<p>Menestra con patata 15</p> <p>Fogonero al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Garbanzos estofados 16</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Yogur</p>	<p>Crema de calabacín 17</p> <p>Palometa en salsa de tomate</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>Alubias blancas estofadas 20</p> <p>Caballa en salsa de verduras</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Crema de zanahorias 21</p> <p>Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza</p> <p>Yogur</p>	<p>Judías verdes con patata 22</p> <p>Tortilla de calabacín con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>MENU ESPECIAL</p> <p>FIN DE CURSO</p>	<p>24</p> <p>¡¡VACACIONES!!</p>
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</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 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

Entidades colaboradoras:

