

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

FESTIVO
DIA DE TODOS LOS SANTOS

02

Coditos en salsa de tomate
Merluza rebozada con lechuga
Fruta fresca

03

Sopa de verduras
Garbanzos estofados
Fruta fresca

04

Crema de calabacín
Estofado de pollo al curry con lechuga
Yogur

05

Lentejas estofadas
Bacalao a la siciliana
Fruta fresca

08

Crema de verduras
Skipper de bacalao con lechuga y aceitunas
Fruta fresca

09

Alubias blancas estofadas
Bacalao con salteado de verduras
Fruta fresca

10

Arroz con verduras
Merluza en salsa de zanahorias
Fruta fresca



MENÚ TIERRA DE SABOR 11

Lentejas a la hortelana
Pollo en salsa de manzana
Pera

12

Menestra con patata
Tortilla de patata con lechuga
Yogur

15

Patatas guisadas
Tortilla francesa con rodaja de tomate
Fruta fresca

16

Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta fresca

17

Crema parmentier
Tortilla de patata con lechuga
Fruta fresca

18

Macarrones en salsa de queso
Salmón horneado al eneldo
Yogur

19

Sopa de verduras
Garbanzos estofados
Fruta fresca

22

Sopa de verduras
Abadejo con cebolla
Fruta fresca

23

Lentejas con zanahoria
Merluza rebozada con lechuga
Fruta fresca

24

Arroz con pollo y champiñones
Tortilla de patata con ensalada de tomate
Fruta fresca

25

Garbanzos estofados
Jurel en salsa con lechuga
Fruta fresca

26

Crema de verduras
Merluza en salsa de zanahoria
Yogur

29

Arroz con verduras
Merluza con ajo y perejil
Fruta fresca

30

Sopa de verduras
Garbanzos estofados
Fruta fresca

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



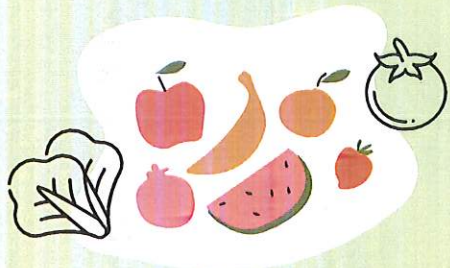
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:

