

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.

04
Pisto con verduras
Tortilla francesa con ensalada de tomate
Fruta fresca

11
NO LECTIVO

18
Arroz con verduras
Merluza c/ ajo y perejil con lechuga
Fruta fresca

“MENÚ TIERRA DE SABOR” 25
LENTEJAS ESTOFADAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
MANZANA



05
Lentejas estofadas
Merluza al horno con lechuga
Fruta fresca

12
FESTIVO
DIA DEL PILAR

19
Sopa de verduras
Garbanzos estofados
Fruta fresca

26
Crema de verduras
Skipper de bacalao con lechuga
Fruta fresca

06
Menestra salteada
Tortilla de patata
Yogur

13
Arroz con pollo y champiñones
Tortilla de patata con rodaja de tomate
Fruta fresca

20
Patatas a la marinera
Calamares a la romana con lechuga
Fruta fresca

27
Garbanzos con calabaza
Tortilla de patata con ensalada de tomate
Fruta fresca

07
Macarrones en salsa de queso
Jurel al horno con lechuga
Fruta fresca

14
Garbanzos con arroz
Jurel en salsa
Fruta fresca

21
Menestra salteada
Tortilla francesa
Yogur

28
Alubias blancas estofadas
Merluza en salsa de puerros
Yogur

01
Judías verdes al ajillo
Tortilla de patata con lechuga
Fruta / Pan integral

08
Sopa de verduras
Garbanzos estofados
Fruta fresca / Pan integral

15
Pisto de verduras
Ternera guisada con champiñones
Yogur / Pan integral

22
Alubias pintas estofadas
Pechuga de pollo al horno con lechuga
Fruta fresca / Pan integral

29
Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa de zanahorias
Fruta fresca / Pan integral

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

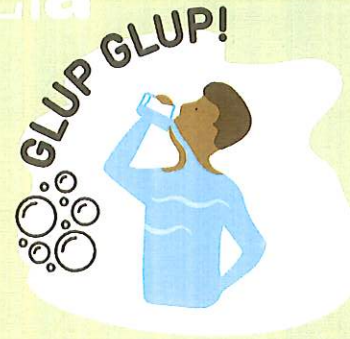
PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



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 cote 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 cote 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:

