

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
	NO LECTIVO FIESTA DE CARNAVAL	<i>Patatas a la riojana (sin gluten)</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de tomate</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Sopa de ave con fideos (sin gluten)</i> <i>Cocido completo</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Pasta (sin gluten) con tomate</i> <i>Palometa en salsa de puerros</i> <i>Yogur</i>
07	08	09	10	11
<i>Crema de calabaza</i> <i>Albóndigas mixtas en salsa con patatas dado</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Fabada asturiana</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de tomate</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Menestra de verduras</i> <i>Bacalao con salteado de verduras</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Arroz con pollo</i> <i>Merluza en salsa de zanahoria</i> <i>Yogur</i>	<i>Acelgas con patata</i> <i>Jamoncito de pollo al horno con finas hierbas</i> <i>Manzana</i>
14	15	16	17	18
<i>Patatas guisadas</i> <i>Caballa al ajo arriero con lechuga</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Sopa de fideos (sin gluten)</i> <i>Cocido completo</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Crema parmentiere</i> <i>Lomo Sajonia con lechuga</i> <i>Yogur</i>	<i>Alubias blancas con calabaza</i> <i>Tortilla de patata con rodaja de tomate</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Arroz a la zamorana</i> <i>Abadejo en salsa verde</i> <i>Fruta fresca</i>
21	22	23	24	25
<i>Acelgas con patata</i> <i>Ternera en salsa con champiñones</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Pasta (sin gluten) con tomate</i> <i>Merluza a la crema con finas hierbas con lechuga</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Menestra salteada con jamón</i> <i>Hamburguesa mixta al horno con lechuga</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Garbanzos estofados</i> <i>Tortilla de patata con ensalada de tomate</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Crema de calabacín</i> <i>Atún a la napolitana</i> <i>Yogur</i>
28	29	30	31	
<i>Alubias blancas estofadas</i> <i>Caballa en salsa de verduras</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Crema de zanahorias</i> <i>Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Judías verdes con patata y jamón</i> <i>Tortilla de calabacín con lechuga</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Paella mixta</i> <i>Merluza con ajo y perejil con lechuga</i> <i>Yogur</i>	<i>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</i>

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



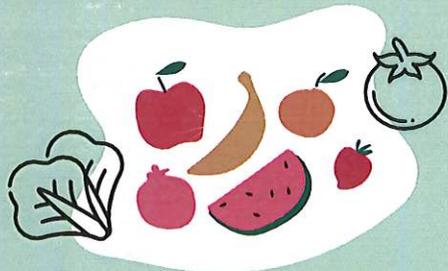
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



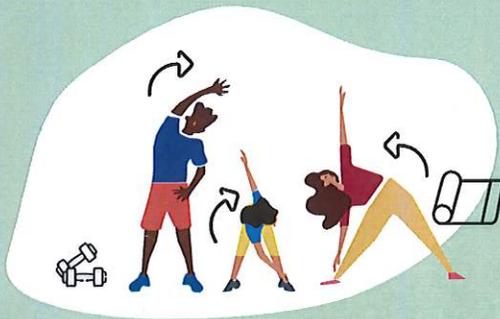
SIGUE CON UNA DIETA SANA



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:

