

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



09

Arroz a la zamorana

Merluza en salsa verde con guisantes

Fruta fresca

12

Acelgas con patata

Ternera en salsa con zanahoria y champiñones

Fruta fresca

13

Pasta (sin gluten) con tomate

Merluza a la crema con finas hierbas y lechuga

Fruta fresca

14

Menestra a la asturiana

Tortilla de patata con ensalada de tomate

Fruta fresca

15

Garbanzos estofados

Palometa con salsa de tomate

Yogur

16

Crema de calabacín

Hamburguesa mixta al horno

Fruta fresca

19

Alubias blancas estofadas

Caballa en salsa de verduras

Fruta fresca

20

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza - lechuga

Fruta fresca

21

Judías verdes con patata y bacon

Tortilla de patata y calabacín con lechuga

Fruta fresca

22

Paella mixta

Filete de merluza al horno con ajo y perejil

Yogur

23

Sopa de ave con fideo (sin gluten)

Cocido completo

Fruta fresca

26

Crema de verduras

Albóndigas mixtas en salsa

Fruta fresca

27

Alubias pintas con arroz

Merluza en salsa de puerros con lechuga

Fruta fresca

28

Brócoli al ajillo con bacon

Estofado de pavo con lechuga

Yogur

29

Acelgas con patata

Tortilla de patata con ensalada de tomate

Fruta fresca

30

Pasta (sin gluten) con tomate

Fogonero en salsa de pimientos

Fruta fresca

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



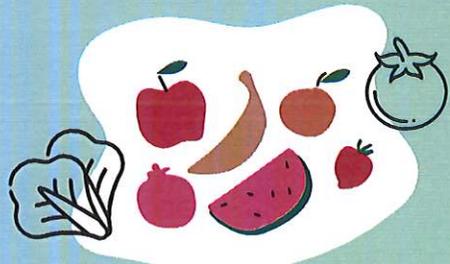
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



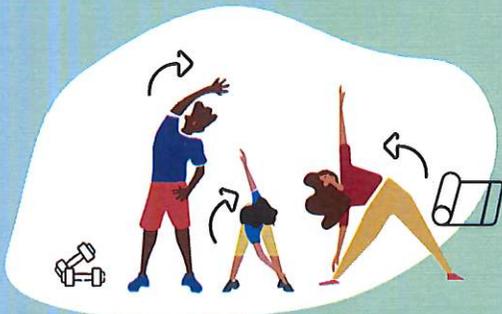
SIGUE CON UNA DIETA SANA



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
🥦	🥚
legumbres	huevo
	🍆
	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

