

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

1
Patatas a la marinera
Fogonero con tomate y lechuga
Fruta fresca

2
Menestra salteada
Escalope de pollo
Yogur

3
Alubias blancas estofadas
Tortilla de calabacín con lechuga
Fruta fresca

6
FESTIVO
DIA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA

7
NO LECTIVO

8
FESTIVO
DIA DE LA INMACULADA

9
Alubias blancas con calabaza
Merluza en salsa de puerros
Fruta fresca

10
Arroz con salsa de tomate
Jamoncitos de pollo al limón con lechuga
Yogur

13
Judías verdes al ajo arriero
Tortilla francesa con rodaja de tomate
Fruta fresca

14
Pasta (sin gluten) con tomate
Merluza al horno con lechuga
Fruta fresca

15
Sopa de ave con fideos (sin gluten)
Cocido completo
Fruta fresca

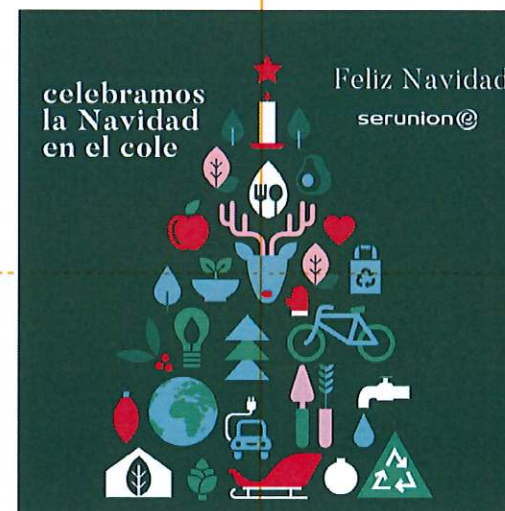
16
Crema de calabacín
Estofado de pollo al curry
Fruta fresca

17
Arroz a la zamorana
Bacalao a la siciliana con lechuga
Yogur

20
Crema de verduras
Bacalao con salteado de verduras
Yogur

21
Brócoli con patatas
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Fruta fresca

22
Arroz a la zamorana
Albóndigas mixtas en salsa con patatas
Lácteo



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



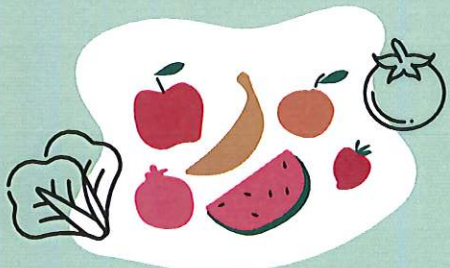
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:

