

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>01 <i>Menestra a la asturiana</i> <i>Fogonero al horno con lechuga</i>  <i>Fruta fresca</i></p>	<p>02 <i>Arroz con pollo</i> <i>Merluza en salsa de zanahorias</i>  <i>Yogur</i></p>	<p>03 <i>Acelgas con patatas</i> <i>Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas</i>  <i>Manzana</i></p>
<p>06 <i>Patatas guisadas</i> <i>Caballa al ajo arriero con lechuga</i>  <i>Fruta fresca</i></p>	<p>07 <i>Sopa de ave con fideos (sin gluten)</i> <i>Cocido completo</i>  <i>Yogur</i></p>	<p>08 <i>Crema parmentier</i> <i>Lomo Sajonia con lechuga</i>  <i>Fruta fresca</i></p>	<p>09 <i>Alubias blancas con calabaza</i> <i>Tortilla de patata con ensalada de tomate</i>  <i>Yogur</i></p>	<p>10 <i>Arroz a la zamorana</i> <i>Merluza en salsa verde con guisantes</i>  <i>Fruta fresca</i></p>
<p>13 <i>Acelgas con patata</i> <i>Ternera en salsa de zanahoria y champiñones</i>  <i>Fruta fresca</i></p>	<p>14 <i>Pasta (sin gluten) con tomate</i> <i>Merluza a la crema con finas hierbas</i>  <i>Yogur</i></p>	<p>15 <i>Menestra salteada con jamón</i> <i>Hamburguesa mixta al horno con lechuga</i>  <i>Fruta fresca</i></p>	<p>16 <i>Garbanzos estofados</i> <i>Tortilla de patata con lechuga</i>  <i>Yogur</i></p>	<p>17 <i>Crema de calabacín</i> <i>Palometa en salsa de tomate</i>  <i>Fruta fresca</i></p>
<p>20 <i>Alubias blancas estofadas</i> <i>Caballa en salsa de verduras</i>  <i>Fruta fresca</i></p>	<p>21 <i>Crema de zanahorias</i> <i>Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza</i>  <i>Yogur</i></p>	<p>22 <i>Judías verdes con patata y jamón</i> <i>Tortilla de calabacín con lechuga</i>  <i>Fruta fresca</i></p>	<p>23 <i>Paella mixta</i> <i>Merluza al ajo y perejil</i>  <i>Yogur</i></p>	<p>24 <b>¡¡VACACIONES!!</b></p>
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p><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></p>

# 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 PUEDES, 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

