

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

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOKOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



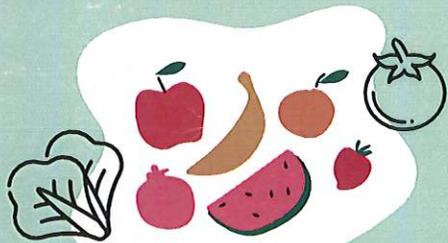
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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:

