

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>Menestra con patatas 01</p> <p>Fogonero al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Arroz con pollo 02</p> <p>Merluza en salsa de zanahorias</p> <p>Yogur</p>	<p>Lentejas estofadas 03</p> <p>Jamoncito de pollo al horno con Finas hierbas</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>Patatas guisadas 06</p> <p>Caballa al ajo arriero con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Sopa de ave con fideos (sin huevo) 07</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Yogur</p>	<p>Crema parmentier 08</p> <p>Lomo Sajonia con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Alubias blancas con calabaza 09</p> <p>Filete de magro con ensalada de tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>Arroz con verduras 10</p> <p>Merluza al horno con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>Lentejas estofadas 13</p> <p>Ternera en salsa con zanahoria y champiñones</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Pasta (sin huevo) con tomate 14</p> <p>Merluza a la crema con finas hierbas</p> <p>Yogur</p>	<p>Menestra salteada con jamón 15</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Garbanzos estofados 16</p> <p>Filete de magro al horno con lechuga</p> <p>Yogur</p>	<p>Crema de calabacín 17</p> <p>Palometa en salsa de tomate</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>Alubias blancas estofadas 20</p> <p>Caballa en salsa de verduras</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Crema de zanahorias 21</p> <p>Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza</p> <p>Yogur</p>	<p>Judías verdes con patata 22</p> <p>Filete de magro al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Paella mixta 23</p> <p>Merluza con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>!!VACACIONES!!</p>
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>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</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/arroiz
pasta/arroiz	verdura
legumbres	verdura pasta/arroiz

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:

