

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.

04  
Pisto con verduras  
Filete de jamón al horno con patatas  
Fruta fresca

05  
Lentejas estofadas  
Merluza al horno con lechuga  
Fruta fresca

06  
Menestra salteada  
Lomo adobado a la plancha  
Yogur

07  
Pasta (sin huevo) con tomate  
Jurel al horno con lechuga  
Fruta fresca

01  
Judías verdes al ajillo  
Cinta de lomo con patatas  
Fruta  
08  
Sopa de ave con fideos (sin huevo)  
Cocido completo  
Fruta fresca

11  
NO LECTIVO

12  
FESTIVO  
DIA DEL PILAR

13  
Arroz con pollo y champiñones  
Cinta de lomo con patatas  
Fruta fresca

14  
Garbanzos con arroz  
Jurel con verduritas  
Fruta fresca

15  
Pisto de verduras  
Ternera guisada con champiñones  
Yogur

18  
Arroz con verduras  
Merluza c/ ajo y perejil con lechuga  
Fruta fresca

19  
Sopa de ave con fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca

20  
Patatas a la marinera  
Fogonero con tomate  
Fruta fresca

21  
Menestra salteada  
Filete de magro al horno  
Yogur

22  
Alubias pintas estofadas  
Pechuga de pollo al horno con lechuga  
Fruta fresca

“MENÚ TIERRA DE SABOR” 25  
LENTEJAS ESTOFADAS  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
MANZANA

26  
Crema de verduras  
Bacalao salteado con verduras  
Fruta fresca

27  
Patatas guisadas  
Garbanzos con calabaza  
Fruta fresca

28  
Alubias blancas estofadas  
Merluza en salsa de puerros  
Yogur

29  
Arroz con salsa de tomate  
Chuleta de Sajonia con lechuga  
Fruta fresca



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO  
FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



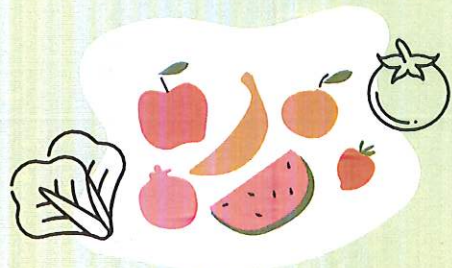
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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	 huevo carne
 legumbres	 verdura huevo

### POSTRE

 fruta	 lácteo
-----------	------------

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

