

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>01 <i>Brócoli con patata</i></p> <p><i>Filete de jamón al horno</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>02 <i>Arroz con champiñones</i></p> <p><i>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>03 <i>Acelgas con patata</i></p> <p><i>Merluza en salsa de zanahorias</i></p> <p><i>Yogur</i></p>	<p>04 <i>Crema de zanahoria</i></p> <p><i>Cinta de lomo con patatas</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>
<p>07 <i>Patatas guisadas</i></p> <p><i>Filete de jamón al horno</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>08 <i>Espinacas rehogadas</i></p> <p><i>Merluza al horno con patatas</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>09 <i>Crema parmentier</i></p> <p><i>Filete de magro con champiñones</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>10 <i>Pasta (sin huevo) con tomate</i></p> <p><i>Palometa en salsa</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>11 <i>Sopa de ave con fideos (sin huevo)</i></p> <p><i>Cinta de lomo al horno con pimientos</i></p> <p><i>Yogur</i></p>
<p>14 <i>Brócoli con patatas</i></p> <p><i>Caballa en salsa de verduras</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>15 <i>Crema de zanahorias</i></p> <p><i>Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>16 <i>Patatas guisadas</i></p> <p><i>Filete de magro al horno</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>17 <i>Arroz con champiñones</i></p> <p><i>Merluza con ajo y perejil con lechuga</i></p> <p><i>Yogur</i></p>	<p>18 <i>Sopa de ave con fideos (sin huevo)</i></p> <p><i>Cinta de lomo al horno con pimientos</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>
<p>21 <i>Crema de verduras</i></p> <p><i>Merluza en salsa de puerros</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>22 <i>Espinacas rehogadas</i></p> <p><i>Cinta de lomo con patatas</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>23 <i>Coliflor rehogada</i></p> <p><i>Filete de jamón al horno con patatas</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>24 <i>Acelgas con patata</i></p> <p><i>Pechuga de pavo al horno</i></p> <p><i>Pera</i></p>	<p>25 <i>Sopa de ave con fideos (sin huevo)</i></p> <p><i>Abadejo en salsa de zanahorias</i></p> <p><i>Yogur</i></p>
<p>28 NO LECTIVO</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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	carne
	🍆
	verdura
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

