

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>01 <i>Crema de zanahoria</i> <i>Fogonero al horno con lechuga</i> <i>Fruta fresca</i></p>	<p>02 <i>Arroz con champiñones</i> <i>Merluza en salsa de zanahorias</i> <i>Yogur</i></p>	<p>03 <i>Acelgas con patata</i> <i>Jamoncitos de polo al horno con finas hierbas</i> <i>Fruta fresca</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 huevo)</i> <i>Cinta de lomo con pimientos</i> <i>Yogur</i></p>	<p>08 <i>Crema parmentier</i> <i>Pechuga de pavo al horno</i> <i>Fruta fresca</i></p>	<p>09 <i>Espinacas con patata</i> <i>Filete de magro al horno</i> <i>Yogur</i></p>	<p>10 <i>Arroz con champiñones</i> <i>Merluza al horno con patatas</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 huevo) con tomate</i> <i>Merluza a la crema con finas hierbas</i> <i>Yogur</i></p>	<p>15 <i>Espinacas rehogadas</i> <i>Pechuga de pollo al horno con lechuga</i> <i>Fruta fresca</i></p>	<p>16 <i>Crema de coliflor</i> <i>Filete de magro al horno 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>Brócoli con patatas</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>Patatas guisadas</i> <i>Filete de magro al horno con lechuga</i> <i>Fruta fresca</i></p>	<p>23 <i>Arroz con champiñones</i> <i>Merluza con ajo y perejil con lechuga</i> <i>Fruta fresca</i></p>	<p>24 ¡¡VACACIONES!!</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

Entidades colaboradoras:

