

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Patatas guisadas Cinta de lomo al horno Fruta
04 Pisto con verduras Filete de jamón con patatas Fruta fresca	05 Acelgas con patata Merluza al horno con lechuga Fruta fresca	06 Crema parmentier Filete de magro con champiñones Yogur	07 Pasta (sin huevo) con tomate Jurel al horno con lechuga Fruta fresca	08 Sopa de ave con fideos (sin huevo) Cinta de lomo con pimientos Fruta fresca
11 NO LECTIVO	12 FESTIVO DIA DEL PILAR	13 Arroz con pollo y champiñones Cinta de lomo con patatas Fruta fresca	14 Patatas guisadas Jurel al horno con verduras Fruta fresca	15 Pisto de verduras Ternera guisada con champiñones Yogur
18 Arroz con champiñones Merluza c/ ajo y perejil con lechuga Fruta fresca	19 Sopa de ave con fideos (sin huevo) Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca	20 Patatas guisadas Fogonero con tomate Fruta fresca	21 Crema parmentiere Filete de magro al horno Yogur	22 Brócoli de verduras Pechuga de pollo al horno con lechuga Fruta fresca
25 Acelgas con patata Jamoncito de pollo al horno Fruta fresca	26 Crema de verduras Bacalao salteado con verduras Fruta fresca	27 Crema de calabacín Pechuga de pollo al horno Fruta fresca	28 Brócoli con patata Merluza en salsa de zanahorias Yogur	29 Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo al horno Fruta fresca

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



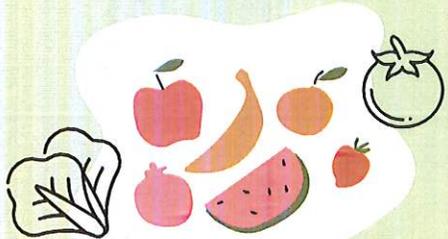
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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

Entidades colaboradoras:

