

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>Menestra con patatas <b>01</b></p> <p>Fogonero al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Arroz con pollo <b>02</b></p> <p>Merluza en salsa de zanahorias</p> <p>Yogur</p>	<p>Lentejas estofadas <b>03</b></p> <p>Jamoncito de pollo al horno con Finas hierbas</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>Patatas guisadas <b>06</b></p> <p>Caballa al ajo arriero con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Sopa de ave con fideos <b>07</b></p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Yogur</p>	<p>Crema parmentier <b>08</b></p> <p>Lomo Sajonia con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Alubias blancas con calabaza <b>09</b></p> <p>Tortilla de patata con ensalada de tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>Arroz con verduras <b>10</b></p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>Lentejas estofadas <b>13</b></p> <p>Jamonicos de pollo al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Coditos en salsa de tomate <b>14</b></p> <p>Merluza en salsa de zanahorias</p> <p>Yogur</p>	<p>Menestra salteada con jamón <b>15</b></p> <p>Cinta de lomo al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Garbanzos estofados <b>16</b></p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Yogur</p>	<p>Crema de calabacín <b>17</b></p> <p>Palometa en salsa de tomate</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>Alubias blancas estofadas <b>20</b></p> <p>Caballa en salsa de verduras</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Crema de zanahorias <b>21</b></p> <p>Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza</p> <p>Yogur</p>	<p>Judías verdes con patata <b>22</b></p> <p>Tortilla de calabacín con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Paella mixta <b>23</b></p> <p>Merluza con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>¡¡VACACIONES!!</b></p>
<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></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.**



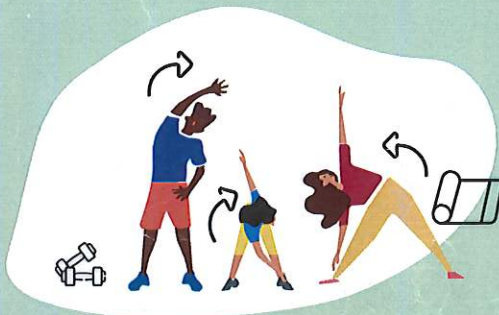
**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**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/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:

