

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

FESTIVO
DIA DE TODOS LOS SANTOS

02

Coditos con salsa de tomate
Merluza al horno con patatas
Fruta fresca

03

Sopa de ave con fideos
Garbanzos estofados
Fruta fresca

04

Crema de calabacín
Estofado de pollo al curry con lechuga
Yogur de soja

05

Lentejas estofadas
Bacalao a la siciliana
Fruta fresca

08

Crema de verduras
Bacalao con salteado de verduras
Fruta fresca

09

Alubias blancas estofadas
Filete de jamón al horno
Fruta fresca

10

Arroz a la zamorana
Merluza en salsa de zanahorias
Fruta fresca

11

Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas
Fruta fresca

12

Menestra salteada con bacon
Tortilla de patata con lechuga
Yogur de soja

15

Patatas guisadas
Tortilla francesa con rodaja de tomate
Fruta fresca

16

Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta fresca

17

Crema parmentier
Filete de magro con champiñones
Fruta fresca

18

Macarrones en salsa de tomate
Salmón horneado al eneldo
Yogur de soja

19

Sopa de ave con fideos
Garbanzos estofados
Fruta fresca

22

Sopa de ave con fideos
Contramuslo de pollo al horno con champiñones
Fruta fresca

23

Lentejas con zanahoria
Merluza al horno con patatas
Fruta fresca

24

Arroz con pollo y champiñones
Tortilla de patata con ensalada de tomate
Fruta fresca

25

Garbanzos estofados
Jurel al horno con verduritas
Fruta fresca

26

Crema de verduras
Pavo en salsa de zanahorias
Yogur de soja

29

Arroz con verduras
Merluza con ajo y perejil
Fruta fresca

30

Sopa de ave con fideos
Garbanzos estofados
Fruta fresca

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

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



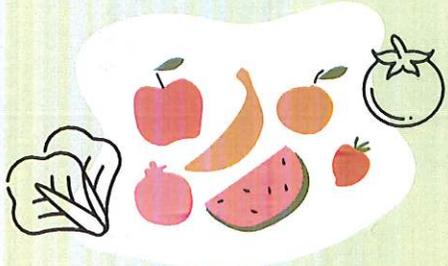
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:

