

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



09

Arroz con champiñones

Merluza al horno con patata

Fruta fresca

12

Acelgas con patatas

Ternera en salsa con zanahoria y champiñones

Fruta fresca

13

Pasta (sin huevo) con tomate

Merluza a la crema con finas hierbas y lechuga

Fruta fresca

14

Crema de zanahorias

Filete de magro al horno

Fruta fresca

15

Crema de coliflor

Palometa con salsa de tomate

Yogur

16

Crema de calabacín

Pechuga de pollo al horno

Fruta fresca

19

Brócoli con patata

Caballa en salsa de verduras

Fruta fresca

20

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza - lechuga

Fruta fresca

21

Patatas guisadas

Filete de magro al horno

Fruta fresca

22

Arroz con champiñones

Filete de merluza al horno con ajo y perejil

Yogur

23

Sopa de ave con fideos (sin huevo)

Cinta de lomo al horno con pimientos

Fruta fresca

26

Crema de verduras

Filete de jamón al horno

Fruta fresca

27

Espinacas rehogadas

Merluza en salsa de puerros con lechuga

Fruta fresca

28

Brócoli con patatas

Pechuga de pavo al horno

Yogur

29

Acelgas con patata

Filete de magro al horno

Fruta fresca

30

Lazos con salsa de tomate

Fogonero en salsa de pimientos

Fruta fresca

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



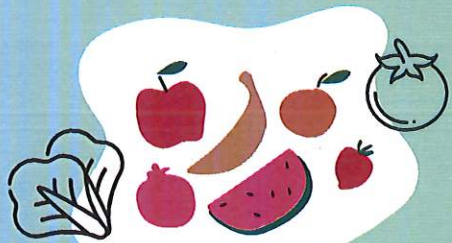
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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...
<i>verdura</i>	<i>pasta/arroz</i>
<i>pasta/arroz</i>	<i>verdura</i>
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>pasta/arroz</i>

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
<i>huevo</i>	<i>carne</i> <i>pescado</i>
<i>pescado</i>	<i>huevo</i> <i>carne</i>
<i>legumbres</i>	<i>verdura</i> <i>huevo</i>

POSTRE

<i>fruta</i>	<i>lácteo</i>
--------------	---------------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

