

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01
Crema de zanahoria
Fogonero al horno con lechuga
Fruta fresca

02
Arroz con champiñones
Merluza en salsa de zanahorias
Yogur

03
Acelgas con patata
Jamoncitos de polo al horno con finas hierbas
Fruta fresca

06
Patatas guisadas
Caballa al ajo arriero con lechuga
Fruta fresca

07
Sopa de ave con fideos
Cinta de lomo con pimientos
Yogur

08
Crema parmentier
Pechuga de pavo al horno
Fruta fresca

09
Espinacas con patata
Filete de magro al horno
Yogur

10
Arroz con champiñones
Merluza al horno con patatas
Fruta fresca

13
Acelgas con patata
Ternera en salsa de zanahoria y champiñones
Fruta fresca

14
Coditos boloñesa
Merluza a la crema con finas hierbas
Yogur

15
Espinacas rehogadas
Cinta de lomo al horno con lechuga
Fruta fresca

16
Crema de coliflor
Filete de magro al horno con lechuga
Yogur

17
Crema de calabacín
Palometa en salsa de tomate
Fruta fresca

20
Brócoli con patatas
Caballa en salsa de verduras
Fruta fresca

21
Crema de zanahorias
Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza
Yogur

22
Patatas guisadas
Filete de magro al horno con lechuga
Fruta fresca

23
Arroz con champiñones
Merluza con ajo y perejil con lechuga
Fruta fresca

24
¡¡VACACIONES!!

27

28

29

30

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 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:

