

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

FESTIVO
DIA DE TODOS LOS SANTOS

02

Coditos boloñesa
Merluza al horno con patatas
Fruta fresca

03

Sopa de ave con fideos
Cinta de lomo con pimientos
Fruta fresca

04

Crema de calabacín
Estofado de pollo al curry con lechuga
Yogur

05

Acelgas con patatas
Bacalao a la siciliana
Fruta fresca

08

Crema de verduras
Bacalao con salteado de verduras
Fruta fresca

09

Brócoli con patatas
Filete de jamón al horno
Fruta fresca

10

Arroz con champiñones
Merluza en salsa de zanahorias
Fruta fresca

11

Acelgas con patatas
Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas
Fruta fresca

12

Crema de zanahorias
Tortilla de patata con lechuga
Yogur

15

Patatas guisadas
Tortilla francesa con rodaja de tomate
Fruta fresca

16

Espinacas rehogadas
Merluza al horno con patatas
Fruta fresca

17

Crema parmentier
Filete de magro con champiñones
Fruta fresca

18

Macarrones en salsa de tomate
Salmón horneado al eneldo
Yogur

19

Sopa de ave con fideos
Cinta de lomo al horno con pimientos
Fruta fresca

22

Sopa de ave con fideos
Escalope de pollo al horno
Fruta fresca

23

Crema de zanahorias
Merluza al horno con lechuga
Fruta fresca

24

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

25

Patatas guisadas
Jurel al horno con verduritas
Fruta fresca

26

Crema de verduras
Ternera guisada con champiñones
Yogur

29

Arroz con champiñones
Merluza con ajo y perejil
Fruta fresca

30

Sopa de ave con fideos
Cinta de lomo con pimientos
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

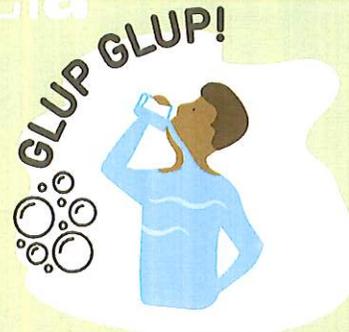
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



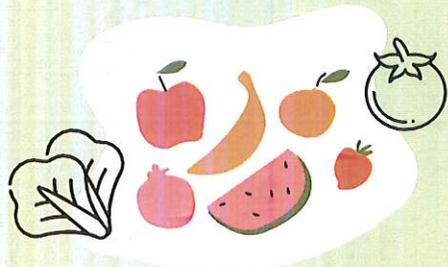
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



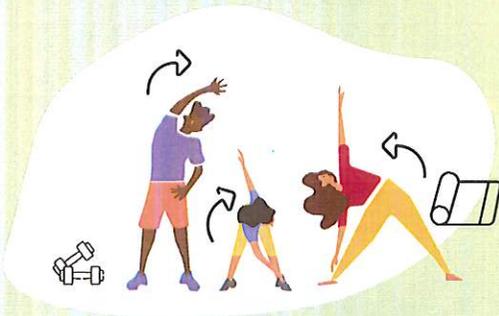
**SIGUE CON UNA DIETA
SANA**



**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:

