

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 a la zamorana

Pechuga de pavo al horno con patatas

Fruta fresca

12

Lentejas con zanahoria

Ternera en salsa con zanahoria y champiñones

Fruta fresca

13

Coditos boloñesa

Pavo en salsa de zanahorias con lechuga

Fruta fresca

14

Menestra a la asturiana

Tortilla de patata con ensalada de tomate

Fruta fresca

15

Garbanzos estofados

Cinta de lomo fresca con salsa de tomate

Yogur

16

Crema de calabacín

Hamburguesa mixta al horno

Fruta fresca

19

Alubias blancas estofadas

Filete de jamón al horno con patatas

Fruta fresca

20

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza

Fruta fresca

21

Judías verdes con patata y bacon

Tortilla de patata y calabacín con lechuga

Fruta fresca

22

Paella mixta

Pechuga de pollo al horno

Yogur

23

Sopa de fideos

Cocido completo

Fruta fresca

26

Crema de verduras

Albóndigas mixtas en salsa

Fruta fresca

27

Alubias pintas con arroz

Pavo en salsa de zanahorias con lechuga

Fruta fresca

28

Brócoli al ajillo con bacon

Estofado de pavo con lechuga y zanahoria rallada

Yogur

29

Lentejas estofadas

Tortilla de patata con ensalada de tomate

Fruta fresca

30

Lazos con salsa carbonara

Pechuga de pollo al horno

Fruta fresca

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



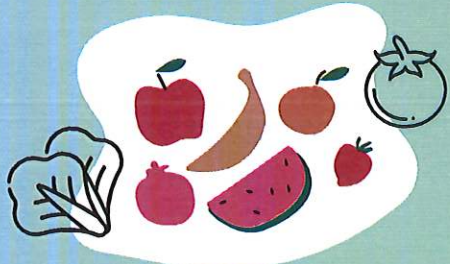
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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...
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:

