

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>01</p> <p>Menestra a la asturiana</p> <p>Cinta de lomo al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>02</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Pavo en salsa de zanahorias</p> <p>Yogur</p>	<p>03</p> <p><b>"TIERRA DE SABOR"</b></p> <p>LENTEJAS CON CHORIZO</p> <p>POLLO CON AJO Y PEREJIL</p>  <p>MANZANA</p>
<p>06</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Pechuga de pollo con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>07</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Yogur</p>	<p>08</p> <p>Crema parmentier</p> <p>Lomo Sajonia con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>09</p> <p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de tomate</p> <p>Yogur</p>	<p>10</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Pechuga de pavo al horno con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>13</p> <p>Lentejas con zanahorias</p> <p>Ternera en salsa de zanahoria y champiñones</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Coditos boloñesa</p> <p>Pavo en salsa de zanahorias</p> <p>Yogur</p>	<p>15</p> <p>Menestra salteada con jamón</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Yogur</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Cinta de lomo fresca con tomate</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>20</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Filete de jamón al horno con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>21</p> <p>Crema de zanahorias</p> <p>Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza</p> <p>Yogur</p>	<p>22</p> <p>Judías verdes con patata y jamón</p> <p>Tortilla de calabacín con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>MENU ESPECIAL</p> <p>FIN DE CURSO</p>	<p>24</p> <p><b>¡¡VACACIONES!!</b></p>
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>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</p>

# 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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	carne
	🍆
	verdura
	huevo

### POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

