

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

FESTIVO
DIA DE TODOS LOS SANTOS

02

Coditos boloñesa
Pechuga de pavo al horno
Fruta fresca

03

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Fruta fresca

04

Crema de calabacín
Estofado de pollo al curry con lechuga
Yogur

05

Lentejas con chorizo
Pavo en salsa con zanahorias
Fruta fresca

08

Crema de verduras
Pechuga de pavo al horno
Fruta fresca

09

Alubias blancas estofadas
Albóndigas mixtas en salsa con patatas dado
Fruta fresca

10

Arroz a la zamorana
Pavo en salsa de zanahorias
Fruta fresca



MENÚ TIERRA DE SABOR 11

Lentejas a la hortelana
Pollo en salsa de manzana
Pera

12

Menestra salteada con bacon
Tortilla de patata con lechuga
Yogur

15

Patatas guisadas
Tortilla francesa con rodaja de tomate
Fruta fresca

16

Alubias pintas con arroz
Pechuga de pavo al horno
Fruta fresca

17

Crema parmentier
Lomo adobado a la plancha con lechuga
Fruta fresca

18

Macarrones en salsa de queso
Pechuga de pollo al horno
Yogur

19

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Fruta fresca

22

Sopa de ave con huevo y jamón
Hamburguesa mixta al horno con lechuga
Fruta fresca

23

Lentejas con zanahoria
Pechuga de pavo al horno
Fruta fresca

24

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

25

Garbanzos estofados
Pechuga de pollo al horno
Fruta fresca

26

Crema de verduras
Ternera guisada con champiñones
Yogur

29

Arroz con verduras
Filete de jamón al horno
Fruta fresca

30

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
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



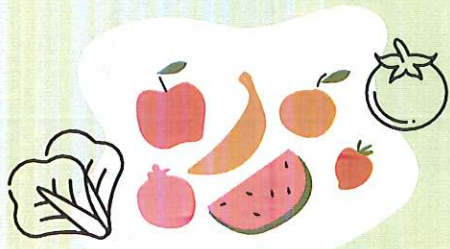
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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



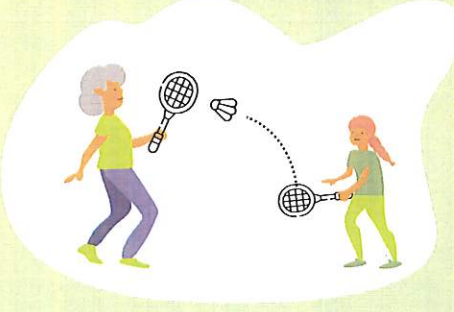
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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...
<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:

