

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 campesina

Merluza al horno con patatas

Fruta fresca

12

Lentejas con zanahoria

Jamoncitos de pollo al horno

Fruta fresca

13

Pasta (sin huevo) con tomate

Merluza en salsa de zanahorias  
lechuga

Fruta fresca

14

Menestra con patatas

Filete de magro al horno

Fruta fresca

15

Garbanzos estofados

Palometa con salsa de tomate

Yogur soja

16

Crema de calabacín

Pechuga de pollo al horno

Fruta fresca

19

Alubias blancas estofadas

Caballa en salsa de verduras

Fruta fresca

20

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo con salsa de  
miel y mostaza

Fruta fresca

21

Judías verdes con patata

Filete de magro al horno

Fruta fresca

22

Paella mixta

Filete de merluza al horno  
con ajo y perejil

Yogur soja

23

Sopa de ave con fideos

Garbanzos estofados

Fruta fresca

26

Crema de verduras

Filete de jamón al horno

Fruta fresca

27

Alubias pintas con arroz

Merluza en salsa de zanahorias  
con lechuga

Fruta fresca

28

Brócoli con patata

Estofado de pavo con lechuga

Yogur soja

29

Lentejas estofadas

Filete de magro al horno

Fruta fresca

30

Pasta (sin huevo) con tomate

Fogonero en salsa de pimientos

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**



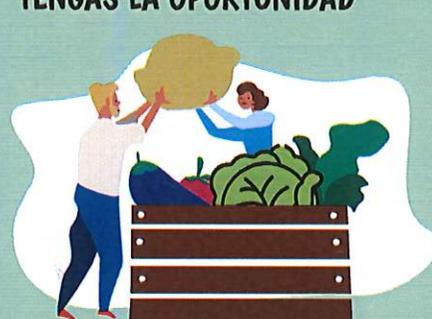
**CAMINA O VE EN  
BICICLETA SIEMPRE QUE  
TENGAS LA OPORTUNIDAD**



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

Entidades colaboradoras:

