

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 01 NO LECTIVO FIESTA DE CARNAVAL | 02 Patatas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta fresca | 03 Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras Fruta fresca | 04 Lazos con tomate Palometa con patatas Yogur soja |
| 07 Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa con patatas dado Fruta fresca | 08 Fabada asturiana Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta fresca | 09 Menestra con patata Bacalao con verduras Fruta fresca | 10 Arroz con pollo Merluza en salsa de zanahoria Yogur soja | 11 Lentejas estofadas Jamoncito de pollo al horno Manzana |
| 14 Patatas guisadas Caballa al ajo arriero con lechuga Fruta fresca | 15 Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras Fruta fresca | 16 Crema parmentiere Lomo Sajonia con lechuga Yogur soja | 17 Alubias blancas con calabaza Tortilla de patata con rodaja de tomate Fruta fresca | 18 Arroz a la zamorana Abadejo en salsa verde Fruta fresca |
| 21 Lentejas estofadas Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca | 22 Coditos con salsa de tomate Merluza en salsa de zanahorias con lechuga Fruta fresca | 23 Menestra de verduras con jamón Cinta de lomo al horno con lechuga Fruta fresca | 24 Garbanzos estofados Tortilla de patata con ensalada de tomate Fruta fresca | 25 Crema de calabacín Atún a la napolitana Yogur soja |
| 28 Alubias blancas estofadas Caballa en salsa de verduras Fruta fresca | 29 Crema de zanahorias Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza Fruta fresca | 30 Judías verdes con patata Tortilla de calabacín con lechuga Fruta fresca | 31 Paella mixta Merluza con ajo y perejil con lechuga Yogur soja | <i>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</i> |

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... |
| > | pasta/arroz |
| > | verdura |
| > | verdura pasta/arroz |

SEGUNDOS PLATOS

| | |
|-----------------------------------------|----------------------------------------|
| | |
| Si en el cole he comido como segundo... | Para cenar puedo comer como segundo... |
| > | carne pescado |
| > | huevo carne |
| > | verdura huevo |

POSTRE

| | |
|-------|--------|
| fruta | lácteo |
|-------|--------|

**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

