

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
	NO LECTIVO FIESTA DE CARNAVAL	<i>Patatas guisadas (sin tomate)</i> <i>Tortilla francesa</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Sopa de fideos</i> <i>Cocido completo</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Lazos a la carbonara</i> <i>Palometa en salsa de puerros</i> <i>Yogur</i>
07	08	09	10	11
<i>Crema de calabaza</i> <i>Filete de jamón al horno</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Alubias blancas estofadas (sin tomate)</i> <i>Tortilla francesa</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Menestra de verduras</i> <i>Skipper de bacalao con lechuga</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Arroz con champiñones</i> <i>Merluza en salsa de zanahoria</i> <i>Yogur</i>	<i>Lentejas estofadas (sin tomate)</i> <i>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</i> <i>Manzana</i>
14	15	16	17	18
<i>Patatas guisadas (sin tomate)</i> <i>Caballa al ajo arriero con lechuga</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Sopa de fideos</i> <i>Cocido completo</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Crema parmentiere</i> <i>Lomo Sajonia con lechuga</i> <i>Yogur</i>	<i>Alubias blancas estofadas (sin tomate)</i> <i>Tortilla de patata</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Arroz con champiñones</i> <i>Abadejo en salsa verde</i> <i>Fruta fresca</i>
21	22	23	24	25
<i>Lentejas estofadas (sin tomate)</i> <i>Ternera en salsa con champiñones (sin tomate)</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Pasta en blanco</i> <i>Merluza a la crema con finas hierbas con lechuga</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Menestra salteada con jamón</i> <i>Hamburguesa mixta al horno con lechuga</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Garbanzos estofados (sin tomate)</i> <i>Tortilla de patata</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Crema de calabacín</i> <i>Atún en su jugo</i> <i>Yogur</i>
28	29	30	31	
<i>Alubias blancas estofadas (sin tomate)</i> <i>Caballa en salsa de verduras</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Crema de zanahorias</i> <i>Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Judías verdes con patata y jamón</i> <i>Tortilla de calabacín con lechuga</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Arroz con champiñones</i> <i>Merluza con ajo y perejil con lechuga</i> <i>Yogur</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

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

Entidades colaboradoras:

