

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 con champiñones

Merluza en salsa verde con guisantes

Fruta fresca

12

Lentejas con zanahoria (sin tomate)
Ternera en salsa con zanahoria y champiñones (sin tomate)

Fruta fresca

13

Pasta en blanco
Merluza a la crema con finas hierbas y lechuga

Fruta fresca

14

Menestra a la asturiana
Tortilla de patata

Fruta fresca

15

Garbanzos estofados (sin tomate)
Palometa al horno

Yogur

16

Crema de calabacín
Hamburguesa mixta al horno

Fruta fresca

19

Alubias blancas estofadas (sin tomate)
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 y bacon
Tortilla de patata y calabacín con lechuga

Fruta fresca

22

Arroz con champiñones
Filete de merluza al horno con ajo y perejil

Yogur

23

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos estofados (sin tomate)

Fruta fresca

26

Crema de verduras
Filete de jamón al horno

Fruta fresca

27

Alubias pintas con arroz (sin tomate)
Merluza en salsa de puerros con lechuga

Fruta fresca

28

Brócoli al ajillo con bacon
Pechuga de pavo al horno

Yogur

29

Lentejas estofadas (sin tomate)
Tortilla de patata

Fruta fresca

30

Lazos con salsa carbonara
Fogonero en salsa de pimientos

Fruta fresca

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



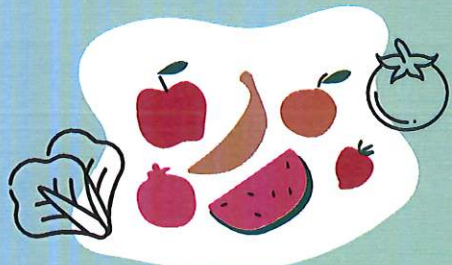
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	🍆
	verdura
	🍝
	huevo

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

