

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>Menestra a la asturiana <b>01</b></p> <p>Skipper de bacalao con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>Arroz con champiñones <b>02</b></p> <p>Merluza en salsa de zanahorias</p> <p>Yogur</p>	<p>Lentejas estofadas (sin tomate) <b>03</b></p> <p>Jamoncito de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>Fruta fresca</p>
<p><b>06</b></p> <p>Patatas guisadas (sin tomate)</p> <p>Caballa al ajo arriero con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>07</b></p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Yogur</p>	<p><b>08</b></p> <p>Crema parmentier</p> <p>Lomo Sajonia con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>09</b></p> <p>Alubias blancas con calabaza (sin tomate)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz con champiñones</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca</p>
<p><b>13</b></p> <p>Lentejas estofadas (sin tomate)</p> <p>Ternera en salsa de zanahoria y champiñones (sin tomate)</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>14</b></p> <p>Pasta en blanco</p> <p>Merluza a la crema con finas hierbas</p> <p>Yogur</p>	<p><b>15</b></p> <p>Menestra salteada con jamón</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>16</b></p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Yogur</p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Palometa con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>
<p><b>20</b></p> <p>Alubias blancas estofadas (sin tomate)</p> <p>Caballa en salsa de verduras</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>21</b></p> <p>Crema de zanahorias</p> <p>Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza</p> <p>Yogur</p>	<p><b>22</b></p> <p>Judías verdes con patata</p> <p>Tortilla de calabacín con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>23</b></p> <p>Arroz con champiñones</p> <p>Merluza con ajo y perejil</p> <p>Lácteo</p>	<p><b>24</b></p> <p><b>¡¡VACACIONES!!</b></p>
<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p>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</p>

# 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	huevo carne
🌿 >	🍆 > 🥚
legumbres	verdura huevo

### POSTRE

🍏 >	🥛 >
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

