

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE TODOS LOS SANTOS</p>	<p>02</p> <p>Pasta en blanco</p> <p>Merluza al horno con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>03</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>04</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Estofado de pollo al curry</p> <p>Yogur</p>	<p>05</p> <p>Lentejas estofadas (sin tomate)</p> <p>Bacalao en su jugo</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>08</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Bacalao en su jugo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>09</p> <p>Alubias blancas estofadas (sin tomate)</p> <p>Filete de jamón al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Arroz con champiñones</p> <p>Merluza en salsa de zanahorias</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Lentejas estofadas (sin tomate)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Menestra salteada con bacon</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Yogur</p>
<p>15</p> <p>Pasta en blanco</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Alubias pintas con arroz (sin tomate)</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Crema parmentier</p> <p>Lomo adobado a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Pasta en blanco con champiñones</p> <p>Salmón horneado al eneldo</p> <p>Yogur</p>	<p>19</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>22</p> <p>Sopa de ave con huevo y jamón</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Merluza al horno con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Arroz con pollo y champiñones</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Jurel al horno con verduritas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Ternera en salsa con zanahorias y champiñones (sin tomate)</p> <p>Yogur</p>
<p>29</p> <p>Arroz con champiñones</p> <p>Merluza con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</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



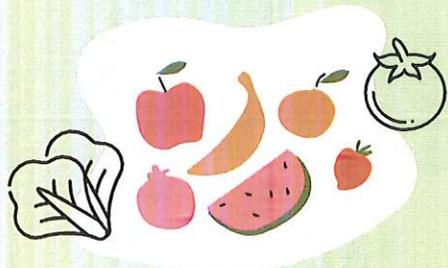
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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 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...
 <i>verdura</i>	  <i>pasta/arroz</i>
 <i>pasta/arroz</i>	  <i>verdura</i>
 <i>legumbres</i>	  <i>verdura</i>  <i>pasta/arroz</i>

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole he comido como segundo...	 Para cenar puedo comer como segundo...
 <i>huevo</i>	  <i>carne</i>  <i>pescado</i>
 <i>pescado</i>	  <i>huevo</i>  <i>carne</i>
 <i>legumbres</i>	  <i>verdura</i>  <i>huevo</i>

POSTRE

 <i>fruta</i>	  <i>lácteo</i>
----------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

 **SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

