

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 FESTIVO	2 Judías verdes con patatas salteadas con bacón Tortilla de patata y calabacín Pan Fruta fresca	3 Paella mixta Filete de merluza al horno con ajo y perejil Pan Fruta fresca	4 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Yogur sabor
7 Crema de verduras Albóndigas mixtas con salsa y patatas dado Pan Fruta fresca	8 Alubias pintas con arroz Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca	9 Coliflor al ajillo con bacón Guiso de pavo estofado Pan Fruta fresca	10 Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada de tomate Pan Fruta fresca	11 Lazos con salsa carbonara Fogonero en salsa de pimientos Pan Yogur sabor
14 Crema de calabacín Estofado de cerdo Pan Fruta fresca	15 Lentejas a la hortelana Merluza en salsa verde con guisantes Pan Fruta fresca	16 Arroz abanda Cordón bleu Pan Fruta fresca	17 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Fruta fresca	18 Patatas a la riojana Palometa en salsa de puerros Lechuga iceberg Pan Yogur sabor
21 Crema de calabaza Skipper de bacalao Lechuga iceberg Pan Fruta fresca	22 Fabada asturiana Revuelto huevo, patatas y cebolla Pan Fruta fresca	23 Menestra salteada Albóndigas mixtas con salsa y patatas dado Pan Fruta fresca	24 Macarrones en salsa de queso Merluza en salsa de zanahorias Pan Yogur	25 MENÚ TIERRA DE SABOR Lentejas a la hortelana Pollo en salsa de manzana Pan Pera
28 Judías verdes con tomate Calamares a la romana Pan Fruta fresca	29 Sopa de fideos Cocido completo Pan Fruta fresca	30 Crema parmentiere Lomo de sajonia Pan 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
	carne
	verdura
	huevo

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

