

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

Crema de zanahoria
Pechuga de pavo con verduras

Pan
Fruta fresca

13

Patatas guisadas con verduras
Abadejo a la Mediterránea

Pan
Fruta fresca

20

**NO LECTIVO
CARNAVAL**



27

Acelgas con patatas
Ragout de ternera

Pan
Fruta fresca

7

Acelgas con patatas
Filete de merluza al horno
Pan
Fruta fresca

14

Fabada Asturiana
Revuelto de huevo patata y cebolla

Pan
Fruta fresca

21

**NO LECTIVO
CARNAVAL**

28

Pasta sin gluten con salsa de tomate natural
Merluza a la crema con finas hiervas
Pan
Fruta fresca

1

Crema de brocoli
Guiso de pavo estofado

Pan
Fruta fresca

8

Arroz abanda
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada delechuga y cebolla
Pan
Fruta fresca

15

Crema de calabaza
Albóndigas mixta en salsa
Patatas dado
Pan
Fruta fresca

22

Crema parmentiere
Escalope de pollo al horno
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

2

FESTIVO

9

Sopa de ave con fideos sin gluten
Cocido completo
Pan
Fruta fresca

16

Pasta sin gluten con salsa de tomate natural
Merluza en salsa de zanahoria
Pan
Yogur sabor

23

Alubias blancas con calabaza
Filete de merluza al horno
Pan
Fruta fresca

3

Pasta sin gluten con salsa de tomate natural
Fogonero en salsa de pimietos
Pan
Yogur sabor

10

Patatas a la rionana
Caballa en salsa de verduras
Pan
Yogur sabor

17

Acelgas con patatas
Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas
ensalada de lechuga
Pan
Fruta fresca

24

Arroz a la zamorana
Tortilla de patata y cebolla
ensalada lechuga
Pan
Yogur sabor

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.



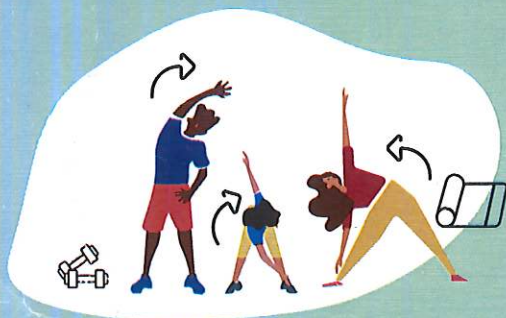
SIGUE CON UNA DIETA SANA



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	huevo carne
➤	➤
🥬	🍆 🍷 🥚
legumbres	verdura huevo

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

