

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Festivo

2

No lectivo

3

Alubias blancas estofadas
Tortilla de espinacas
Ensalada
Pan del día
Fruta fresca

4

Arroz con pollo
Merluza en salsa de zanahoria

Pan del día
Fruta fresca

5

Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo
Ensalada de tomate
Pan del día
Fruta fresca

8

Sopa de cocido con fideos
Lomo de sajonia
Ensalada de tomate
Pan del día
Lácteo

9

Macarrones con salsa de tomate
Merluza en salsa verde con guisantes

Pan del día
Fruta fresca

10

Crema parmentiere
Estofado de cerdo

Pan del día
Fruta fresca

11

Alubias pintas con arroz
Tortilla de calabacín

Pan del día
Fruta fresca

12

Paella mixta de verduras y carne
Salmón horneado al eneldo

Pan del día
Fruta fresca

15

Lentejas estofadas
Filete de ternera con champiñones

Pan del día
Lácteo

16

Sopa de ave con huevo y jamón
Atún a la napolitana

Pan del día
Fruta fresca

17

Garbanzos estofados
Tortilla de patata con
Ensalada de lechuga
Pan del día
Fruta fresca

18

Patatas a la riojana
Hamburguesa mixta al horno
Ensalada de tomate
Pan del día
Fruta fresca

19

Coditos boloñesa
Merluza a la crema con finas hierbas

Pan del día
Fruta fresca

22

Judías verdes con patatas y jamón
Albóndigas mixtas con salsa
y patatas dado
Pan del día
Lácteo

23

Crema de zanahorias
Pechuga de pollo con salsa de miel
y mostaza
Pan del día
Fruta fresca

24

Espirales con salsa de tomate
Salmón en salsa de verduras

Pan del día
Fruta fresca

25

Paella mixta
Bacalao en salsa de verduras

Pan del día
Fruta fresca

26

Fabada
Tortilla de calabacín

Pan del día
Fruta fresca

29

Arroz campesina
Crujiente de bacalao con
Ensalada
Pan del día
Lácteo

30

Sopa de lluvia
Hamburguesa de ternera al horno
Ensalada de tomate
Pan del día
Fruta fresca

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

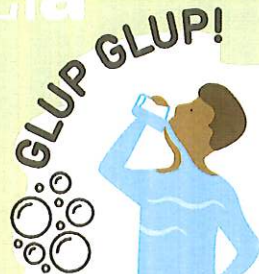
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



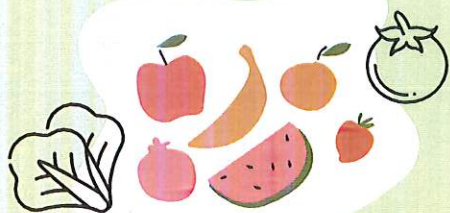
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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	>	huevo carne
legumbres	>	verdura huevo

POSTRE

fruta	>	lácteo
-------	---	--------

**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

