

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



4
Lentejas estofadas
Filete de ternera con champiñones

Pan del día
Lácteo

5
Sopa de ave con huevo y jamón
Atún a la napolitana

Pan del día
Fruta fresca

6
Garbanzos estofados
Tortilla de patata
Ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca

7
Patatas a la riojana
Hamburguesa mixta al horno
Ensalada de tomate
Pan del día
Fruta fresca

8
Coditos boloñesa
Merluza a la crema con finas hierbas

Pan del día
Fruta fresca

11
Judías verdes con patatas y jamón
Albóndigas mixtas con salsa y
patatas dado
Pan del día
Lácteo

12
Festivo

13
Espirales con salsa de tomate
Salmón en salsa de verduras

Pan del día
Fruta fresca

14
Paella mixta
Bacalao en salsa de verduras

Pan del día
Fruta fresca

15
Fabada
Tortilla de calabacín

Pan del día
Fruta fresca

18
Arroz campesina
Crujiente de bacalao

Pan del día
Lácteo

19
Sopa de lluvia
Hamburguesa de ternera al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan del día
Fruta fresca

20
Crema de verduras
Estofado de cerdo

Pan del día
Fruta fresca

21
Lentejas castellanas
Tortilla patata

Pan del día
Fruta fresca

22
Alubias blancas con calabaza
Merluza en salsa de puerros

Pan del día
Fruta fresca

25
Crema de calabacín
Estofado de pollo al curry

Pan del día
Lácteo

26
Lentejas con chorizo
Abadejo en salsa de zanahoria

Pan del día
Fruta fresca

27
Marmitako de atún
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Pan del día
Fruta fresca

28
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan del día
Fruta fresca

29
No lectivo

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

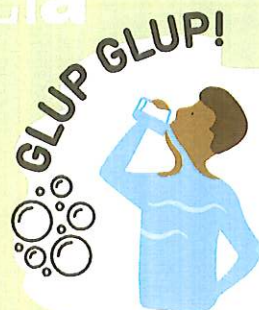
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



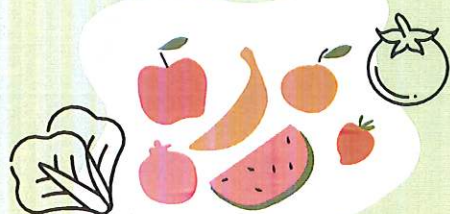
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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:

