

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	02	03
06	07	08	09	10 Macarrones con tomate Lomo al horno con lechuga LACTEO
13 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al limón con ensalada Fruta fresca	14 Crema de verduras Skiper de bacalao con ensalada Fruta fresca	15 Garbanzos con calabaza Tortilla de patata con ketchup Fruta fresca	16 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa de puerros Fruta fresca	17 Arroz con salsa de tomate Chuleta de sajonia al horno con lechuga LACTEO
20 Judías verdes al ajo arriero Tortilla francesa con lechuga Fruta fresca	21 Coditos boloñesa Merluza rebozada con mahonesa Fruta fresca	22 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca	23 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas y ensalada Pan Integral	24 Alubias estofadas con quinoa Bacalao en su jugo con lechuga LACTEO
27 Crema de calabacín y verduras Skiper de bacalao con lechuga y aceitunas Fruta fresca	28 Alubias blancas estofadas Albóndiga mixta con salsa y patatas dado Fruta fresca	29 Arroz a la zamorana Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas y ensalada Fruta fresca	30 Lentejas estofadas Merluza en salsa de zanahoria Pan Integral	

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



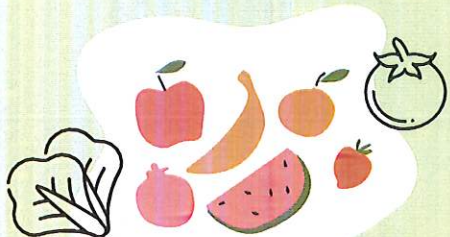
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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



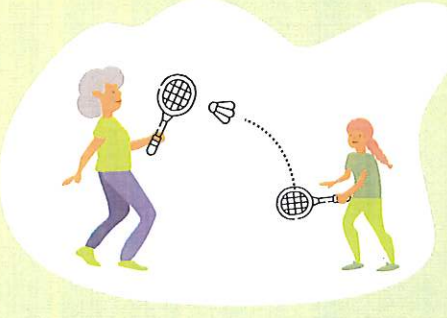
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:

