

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01
Menestra a la asturiana
Skipper de bacalao con lechuga
Fruta fresca

02
Arroz con pollo
Merluza en salsa de zanahorias
Yogur

"TIERRA DE SABOR" 03
LENTEJAS CON CHORIZO
POLLO CON AJO Y PEREJIL
 MANZANA

06
Patatas guisadas
Caballa al ajo arriero con lechuga
Fruta fresca

07
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Yogur

08
Crema parmentier
Lomo Sajonia con lechuga
Fruta fresca

09
Alubias blancas con calabaza
Tortilla de patata con ensalada de tomate
Yogur

10
Arroz a la zamorana
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta fresca

13
Lentejas con zanahorias
Ternera en salsa de zanahoria y champiñones
Fruta fresca

14
Coditos boloñesa
Merluza a la crema con finas hierbas
Yogur

15
Menestra salteada con jamón
Hamburguesa mixta al horno con lechuga
Fruta fresca

16
Garbanzos estofados
Tortilla de patata con lechuga
Yogur

17
Crema de calabacín
Palometa en salsa de tomate
Fruta fresca

20
Alubias blancas estofadas
Caballa en salsa de verduras
Fruta fresca

21
Crema de zanahorias
Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza
Yogur

22
Judías verdes con patata y jamón
Tortilla de calabacín con lechuga
Fruta fresca

23
MENU ESPECIAL
FIN DE CURSO

24
¡¡VACACIONES!!

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

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



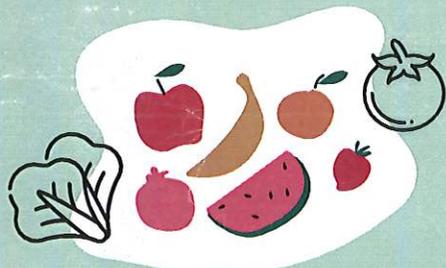
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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 PUEDES, 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:

