

LUNES

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.

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

5

Alubias pintas con chorizo
Revuelto de jamon york
Pan
Fruta fresca

6

Brócoli con patatas
Merluza en salsa de puerros
Pan integral
Fruta fresca

7

Crema de acelgas, puerro y
zanahoria
Pollo al chilindrón
Zanahoria dado salteada
Pan
Fruta fresca

8

Lentejas estofadas
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de tomate
Pan integral
Fruta fresca

9

Lazos con tomate
Fogonero a la vizcaína
Lechuga iceberg
Pan
Yogur sabor

12

Arroz con salchichas
Tortilla de patata
Lechuga iceberg
Pan
Fruta fresca

13

Lentejas con verduras
Salmón a la plancha
Pan
Fruta fresca

14

Crema de zanahoria
Cordón bleu de pavo
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

15

Patatas estofadas con chorizo
Merluza en salsa verde
Pan integral
Fruta fresca

16

Garbanzos con verduras
Lomo adobado con patatas
Pan
Yogur sabor

19

Macarrones con tomate
Merluza en salsa de zanahorias
Pan
Fruta fresca

20

Crema de calabaza
Albóndigas con tomate
Patatas dado
Pan integral
Fruta fresca

21

Alubias blancas con chorizo
Filete de abadejo en salsa de
tomate
Pan
Fruta fresca

22

Sopa de fideos
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

23

Arroz con tomate
Hamburguesa con patatas frita:
Ensalada
Pan
Tarrina de helado

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:

