


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>01</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>02</p> <p>Patatas a la riojana</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>03</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>04</p> <p>Lazos carbonara</p> <p>Palometa en salsa de puerros</p> <p>Lácteo</p>
<p>07</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas en salsa y patatas dado</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>08</p> <p>Fabada asturiana</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>09</p> <p>Menestra a la asturiana</p> <p>Skipper de bacalao con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>Merluza en salsa de zanahoria</p> <p>Lácteo</p>	<p>11</p>  <p>"MENÚ TIERRA DE SABOR"</p> <p>Lentejas con chorizo</p> <p>Pollo con ajo y perejil</p> <p>Manzana</p>
<p>14</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Hamburguesa de salmón con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Lomo de Sajonia con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Tortilla de patatas con mayonesa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Lácteo</p>
<p>21</p> <p>Lentejas con zanahorias</p> <p>Ternera en salsa con zanahoria y champiñones</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Coditos boloñesa</p> <p>Merluza a la crema con finas hierbas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Menestra salteada con jamón</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Tortilla de patatas con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Palometa en salsa napolitana</p> <p>Lácteo</p>
<p>28</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Filete de caballa en salsa de verduras</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>29</p> <p>Crema de zanahorias</p> <p>Pechuga pollo en salsa de miel y mostaza</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Judías verdes con patatas y jamón</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>Paella mixta</p> <p>Merluza con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>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</p>

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**



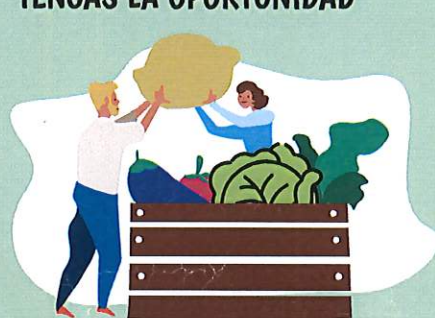
**CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD**



**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
🥬	🍝
legumbres	huevo
	carne
	🍆
	verdura
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

