

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

Patatas guisadas

Calamares a la romana
con mahonesa

Fruta fresca

02

Sopa de fideos

Cocido completo

Fruta fresca

03

Fabada asturiana

Merluza al horno con ajo, perejil
y ensalada

Lácteo

06

Crema de verduras

Skipper de bacalao con ensalada

Fruta fresca

07

"MENÚ TIERRA DE SABOR"

Lentejas a la riojana

Pollo con ajo y perejil



Manzana

08

Sopa de ave

Tortilla de patata con lechuga
y aceitunas

Fruta fresca

09

Alubias blancas con calabaza

Merluza en salsa de puerros
con ensalada

Fruta fresca

10

Arroz con salsa de tomate

Hamburguesa a la plancha
con patatas fritas

Lácteo

13

Judías verdes al ajillo

Tortilla francesa con ketchup

Fruta fresca

14

Macarrones con tomate

Merluza a la romana con
ensalada

Fruta fresca

15

Crema de calabacín

Estofado de pollo al curry
con patatas

Fruta fresca

16

Sopa de fideos

Cocido completo

Fruta fresca

17

Lentejas estofadas

Fogonero a la vizcaína con
ensalada

Lácteo

20

Crema de calabacín

Skipper de bacalao con ketchup

Fruta fresca

21

Alubias con patatas

Albóndigas con tomate

Fruta fresca

22

Arroz a la zamorana

Jamoncitos de pollo al limón con
lechuga y zanahoria

Fruta fresca

23

Nuggests

Pizza de jamón y queso

Postre especial

24

FIN DE CURSO



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...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres

Para cenar puedo comer como segundo...



carne



pescado



huevo



carne



verdura



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

