

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>01</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Calamares a la romana con mahonesa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>02</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>03</p> <p>Fabada asturiana</p> <p>Merluza al horno con ajo, perejil y ensalada</p> <p>Lácteo</p>
<p>06</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Skipper de bacalao con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>07</p> <p>"MENÚ TIERRA DE SABOR"</p> <p>Lentejas a la riojana</p> <p>Pollo con ajo y perejil</p>  <p>Manzana</p>	<p>08</p> <p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de patata con lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>09</p> <p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Merluza en salsa de puerros con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Hamburguesa a la plancha con patatas fritas</p> <p>Lácteo</p>
<p>13</p> <p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Tortilla francesa con ketchup</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Merluza a la romana con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Estofado de pollo al curry con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Fogonero a la vizcaína con ensalada</p> <p>Lácteo</p>
<p>20</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Skipper de bacalao con ketchup</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>21</p> <p>Alubias con patatas</p> <p>Albóndigas con tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Jamoncitos de pollo al limón con lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Nuggests</p> <p>Pizza de jamón y queso</p> <p>Postre especial</p>	<p>24</p> <p>FIN DE CURSO</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

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



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

