

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

FESTIVO

04

FESTIVO

05

FESTIVO

06

FESTIVO

07

FESTIVO

10

Pure de verduras  
Albóndigas en salsa  
Fruta fresca

11

Alubias pintas  
Merluza en salsa verde  
Fruta fresca

12

Arroz blanco con tomate  
Lomo adobado a la plancha con ensalada  
Fruta fresca

13

Macarrones con tomate  
Jurel a la plancha con ensalada  
Fruta fresca

14

Sopa de fideos  
Cocido completo  
LACTEO

17

Sopa de pollo  
Hamburguesa a la plancha con patatas fritas  
Fruta fresca

18

**"MENÚ TIERRA DE SABOR"**  
Lentejas con zanahoria

Jamoncitos de pollo al horno con ensalada  
 Manzana

19

Arroz con pollo  
Tortilla de patata con ketchup  
Fruta fresca

20

Garbanzos con patatas  
Palometa en salsa de tomate  
Fruta fresca

21

Pure de zanahoria  
Estofado de ternera con champiñones  
LACTEO

24

Paella de verduritas  
Tortilla de patata y calabacín con ensalada  
Fruta fresca

25

Sopa de fideos  
Cocido completo  
Fruta fresca

26

Patatas guisadas  
Calamares a la romana con ensalada  
Fruta fresca

27

Menestra de verduras salteadas  
Pechuga de pollo con mostaza y lechuga  
Fruta fresca

28

Fabada asturiana  
Merluza al horno con ajo, perejil y ensalada  
LACTEO

31

Crema de verduras  
Skipper de bacalao con ensalada  
Fruta fresca

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



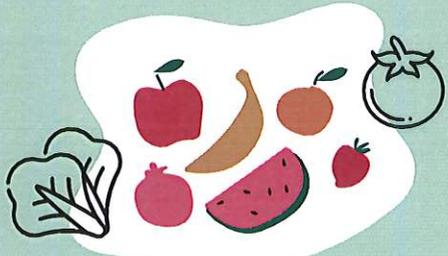
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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 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	huevo carne
>	
legumbres	verdura huevo

### POSTRE

fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

