

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				01 Crema de verduras Jamonicitos de pollo al limón Fruta fresca
04 Judías Verdes al ajillo Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca	05 Macarrones con tomate Merluza a la romana Fruta fresca	06 Sopa de cocido Cocido completo Fruta fresca	07 Crema de calabacín Fogonero a la Vizcaína Lácteo	08 Lentejas estofadas Estofado de pollo con patatas Fruta fresca
11 NO LECTIVO	12 FESTIVO	13 Arroz a la asturiana Tortilla de patata y calabacín Fruta Fresca	14 "MENÚ TIERRA DE SABOR"  Lentejas con zanahoria Jamonicitos de pollo al horno Manzana	15 Menestra de verduras salteadas Merluza en salsa de zanahorias Lácteo
18 Pisto de verduras Tortilla francesa Fruta fresca	19 Alubias Pintas empedradas Merluza en salsa verde Lácteo	20 Crema de patata Lomo adobado a la plancha Fruta fresca	21 Macarrones con chorizo Jurel a la plancha Fruta fresca	22 Sopa de fideos Cocido completo Fruta Fresca
25 Sopa de picadillo con arroz Hamburguesa a la plancha Lácteo	26 Lentejas con zanahoria Merluza a la romana Fruta fresca	27 Arroz con pollo Tortilla de patatas Fruta fresca	28 Garbanzos con patatas Palometa en salsa de tomate Fruta fresca	29 Crema de acelgas, puerro y zanahoria Estofado de ternera con champiñones Fruta Fresca

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



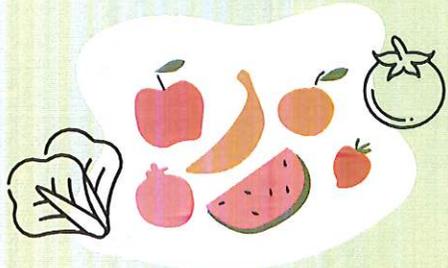
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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

Entidades colaboradoras:

