


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



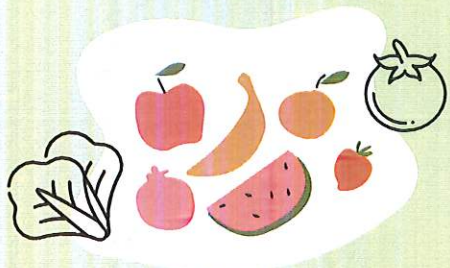
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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**



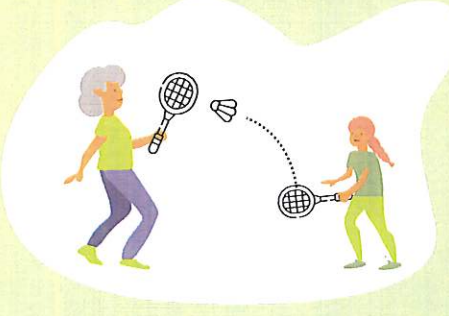
**SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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:

