

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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.

Menestra de verduras salteadas
Tortilla de patata
Patatas dado
Pan y Fruta fresca

Garbanzos con patatas
Pechuga pavo al horno
Lechuga iceberg
Pan y Fruta fresca

Lentejas estofadas con zanahoria
Ternera con salsa de zanahorias
Ensalada de tomate
Pan integral y Yogur

Judías verdes con patata
Tortilla de patata y calabacín
Lechuga iceberg
Pan y Fruta fresca

Alubias con patatas
Filete de pavo a la plancha
Patata panadera al horno
Pan y Fruta fresca

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo al horno
Ensalada de tomate
Pan y Fruta fresca

Arroz con verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
Lechuga iceberg
Pan y Fruta fresca

Sopa de ave con fideos
Pechuga de pavo al horno
Pan integral y Yogur

Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de tomate
Pan y Fruta fresca

Alubias pintas empedradas
Merluza en salsa de puerros
Lechuga iceberg
Pan y Fruta fresca

Coliflor a la gallega
Pollo al chilindrón
Lechuga iceberg
Pan y Fruta fresca

Lentejas estofadas
Tortilla de patata y cebolla
Pan y Fruta fresca

Lazos con tomate
Croquetas de bacalao
Lechuga iceberg
Pan integral y Yogur

Arroz con salsa de tomate
Cordón bleu de pavo
Lechuga iceberg
Pan y Fruta fresca

Lentejas con verduras
Tortilla de atún
Lechuga iceberg
Pan y Fruta fresca

Patatas estofadas con verduras
Abadejo al horno
Ensalada de tomate
Pan y Fruta fresca

Sopa de cocido
Pechuga de pavo al horno
Lechuga iceberg
Pan y Plátano

Crema de calabacín
Pechuga de pollo al horno
Patata panadera al horno
Pan integral y Yogur

Crema de calabaza
Skipper de bacalao
Patatas fritas
Pan y Plátano

Alubias con patatas
Revuelto de patatas
Pan y Fruta fresca

Menestra de verduras salteadas
Pechuga de pavo al horno
Lechuga iceberg
Pan y Fruta fresca

VACACIONES

VACACIONES

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTA AL COVID-19
SERUNION



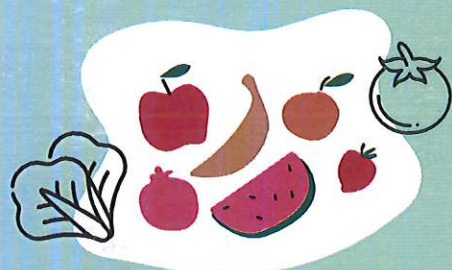
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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:

