

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

01

Judías verdes al ajillo
Tortilla de patata
LACTEO

04

Pisto de verduras
Tortilla francesa con Ketchup
Fruta fresca

05

Lentejas estofadas
Filete de merluza al horno con lechuga
Fruta fresca

06

Menestra salteada
Lomo adobado a la plancha con lechuga
Fruta fresca

07

Macarrones en salsa de queso
Jurel al horno con ensalada
Fruta fresca

08

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
LACTEO

11

NO LECTIVO

12

NO LECTIVO

13

Arroz con pollo y champiñones
Tortilla de patata con mahonesa
Fruta fresca

14

Garbanzos con arroz
Jurel en salsa con ensalada
Fruta fresca

15

Pisto de verduras
Ternera guisada con champiñones
LACTEO

18

Arroz con verduras
Merluza con ajo y perejil
Fruta fresca

19

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Fruta fresca

20

Patatas a la marinera
Rabas de calamar a la romana con lechuga
Fruta fresca

21

Menestra salteada
Revuelto de jamón york con lechuga y zanahoria
Fruta fresca

22

Alubias pintas estofadas
Pechuga de pollo al horno
LACTEO

“MENÚ TIERRA DE SABOR” 25

Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada
Fruta fresca



26

Crema de verduras
Skiper de bacalao con ensalada
Fruta fresca

27

Garbanzos con calabaza
Tortilla de patata con ketchup
Fruta fresca

28

Alubias blancas estofadas
Merluza en salsa de puerros
Fruta fresca

29

Arroz con salsa de tomate
Chuleta de sajonia al horno con lechuga
LACTEO

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:

