

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 con lechuga
Fruta / Pan integral

04

Pisto con verduras
Tortilla francesa con ensalada de tomate
Fruta fresca

05

Lentejas estofadas
Merluza al horno con lechuga
Fruta fresca

06

Menestra salteada
Lomo adobado a la plancha
Yogur

07

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

08

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Fruta fresca / Pan integral

11

NO LECTIVO

12

**FESTIVO
DIA DEL PILAR**

13

Arroz con pollo y champiñones
Tortilla de patata con rodaja de tomate
Fruta fresca

14

Garbanzos con arroz
Jurel en salsa
Fruta fresca

15

Pisto de verduras
Ternera guisada con champiñones
Yogur / Pan integral

18

Arroz con verduras
Merluza c/ ajo y perejil con lechuga
Fruta fresca

19

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Fruta fresca

20

Patatas a la marinera
Calamares a la romana con lechuga
Fruta fresca

21

Menestra salteada
Revuelto de jamón york
Yogur

22

Alubias pintas estofadas
Pechuga de pollo al horno con lechuga
Fruta fresca / Pan integral

"MENÚ TIERRA DE SABOR" 25

LENTEJAS ESTOFADAS

JAMONCITOS DE POLLO
AL HORNO

MANZANA

26

Crema de verduras
Skipper de bacalao con lechuga
Fruta fresca

27

Garbanzos con calabaza
Tortilla de patata con ensalada de tomate
Fruta fresca

28

Alubias blancas estofadas
Merluza en salsa de puerros
Yogur

29

Arroz con salsa de tomate
Chuleta de Sajonia con lechuga
Fruta fresca / Pan integral



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



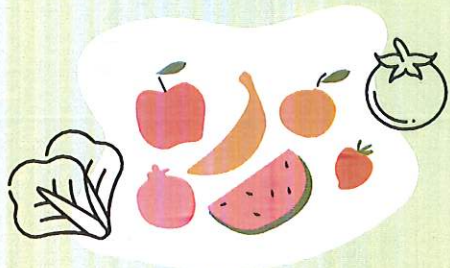
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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



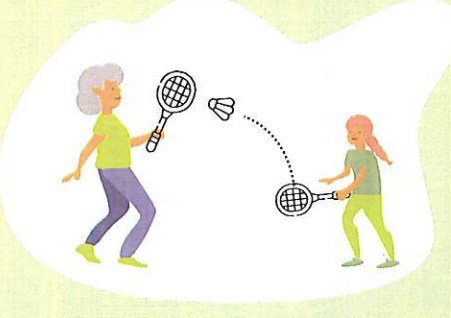
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:

