


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>01</p> <p><i>Menestra a la asturiana</i></p> <p><i>Skipper de bacalao con lechuga y aceitunas</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>02</p> <p><i>Arroz con pollo</i></p> <p><i>Merluza en salsa de zanahoria con ensalada</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>03</p> <p>"MENÚ TIERRA DE SABOR"</p> <p><i>Lentejas con chorizo</i></p> <p><i>Pollo con ajo, perejil y ensalada</i></p> <p> <i>Manzana</i></p>
<p>06</p> <p><i>Patatas Guisadas</i></p> <p><i>Caballa al ajo arriero</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>07</p> <p><i>Sopa de cocido con fideos</i></p> <p><i>Cocido completo</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>08</p> <p><i>Crema parmentiere</i></p> <p><i>Lomo de Sajonia con ensalada</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>09</p> <p><i>Alubias blancas con calabaza</i></p> <p><i>Revuelto de patata con cebolla con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>10</p> <p><i>Arroz a la zamorana</i></p> <p><i>Abadejo en sala verde</i></p> <p><i>Lácteo</i></p>
<p>13</p> <p><i>Lentejas con zanahoria</i></p> <p><i>Ternera en salsa de zanahoria y champiñones</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>14</p> <p><i>Coditos a la boloñesa</i></p> <p><i>Merluza a la crema con finas hierbas</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>15</p> <p><i>Menestra salteada con jamón</i></p> <p><i>Hamburguesa mixta al horno con kétchup</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>16</p> <p><i>Garbanzos estofados</i></p> <p><i>Tortilla de patata con lechuga y aceitunas</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>17</p> <p><i>Crema de calabacín</i></p> <p><i>Atún en salsa napolitana con ensalada</i></p> <p><i>Lácteo</i></p>
<p>20</p> <p><i>Alubias blancas estofadas</i></p> <p><i>Caballa en salsa de verduras con ensalada</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>21</p> <p><i>Crema de zanahorias</i></p> <p><i>Pechuga pollo con salsa de miel-mostaza y lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>22</p> <p><i>Judías verdes con patatas y jamón</i></p> <p><i>Tortilla de calabacín con ensalada</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>23</p> <p><i>Nuggests de pollo</i></p> <p><i>Pizza de jamón y queso</i></p> <p><i>Postre especial</i></p>	<p>24</p> <p><i>FIN DE CURSO</i></p>



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

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19
SERUNION



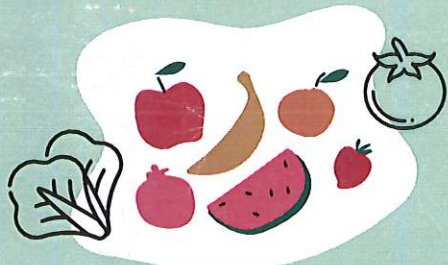
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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 PUEDES, 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:

