

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



10

Patatas estofadas
Tortilla francesa
Fruta fresca

11

Coditos con tomate
Merluza rebozada con ensalada
Fruta fresca

12

Pure de calabacín con picatoste
Ragout de ternera
Lácteo

13

Garbanzos estofados
Abadejo a la vizcaína con lechuga y tomate
Fruta fresca

14

Lentejas con zanahoria
Pechuga de pollo al horno con ensalada
Fruta fresca

17

Judías verdes salteadas con bacón
Tortilla de patata y calabacín
Fruta fresca

18

Alubias pintas estofadas
Lomo adobado al horno con ensalada
Fruta fresca

19

Patatas guisadas
Caballa a la bilbaína
Lácteo

20

Sopa de fideos
Cocido completo
Fruta fresca

21

Paella de pollo
Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga y zanahoria
Fruta fresca

24

Pure de verduritas
Hamburguesa a la plancha con kechup
Fruta fresca

25

Fabada asturiana
Merluza en salsa de puerros
Fruta fresca

MENÚ TIERRA DE SABOR 26

Lentejas con patatas y verduras
Pollo al horno con manzana y ensalada



PERA

27

Marmitako
Tortilla francesa con lechuga y aceitunas
Lácteo

28

Lazos con tomate
Fogonero a la vizcaína con ensalada
Fruta fresca

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.**



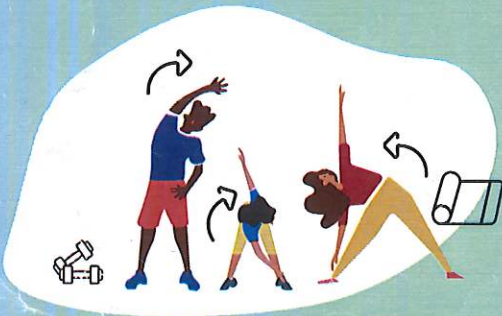
**SIGUE CON UNA DIETA
SANA**



**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:

