

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				Alubias blancas con verduritas
				Palometa en salsa de zanahoria y tomate
				Lácteo
4	5	6	7	8
Sopa de arroz con huevo y jamón picado	Espaguetis con salsa de tomate casera gratinados	Lentejas castellanas a la jardinera	Judías verdes rehogadas con bacon y cebolla	Patatas a la riojana
Albóndigas de ternera al horno en salsa verde	Tortilla de patata con ensalada primavera	Bacalao a la Siciliana (pasas, aceitunas negras)	Jamoncitos de pollo al horno con manzana asada	Gallineta al horno con picada de ajo-perejil y ensalada
Fruta fresca de temporada	Lácteo	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Lácteo
11	12	13	14	15
NO LECTIVO: DIA DEL MAESTRO	NTRA. SRA. DEL PILAR			
Esc. Infantil: Alubias estofadas	FESTIVO	Arroz a la zamorana	Potaje de garbanzos y verduras	Macarrones con tomate natural y jijas de chorizo
Esc. Infantil: Merluza rebozada con ensalada		Huevos cocidos con bechamel y ensalada	Salchichas frescas asadas con calabaza	San Jacobo casero con ensalada mixta
Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Lácteo
18	19	20	21	22
			 CLUB NUTRIFRIENDS	
Crema Dubarry (Coliflor)	Lentejas con arroz integral y verduras	Coditos de pasta a la Napolitana	Dúo de alubias con sofrito vegetal y comino	Arroz blanco salteado con salsa de tomate casera
Cordón Bleu de pollo al horno con ensalada mixta	Filete de merluza en su jugo con rodaja de tomate asado	Pollo asado al limón con ensalada	Tortilla francesa con jamón york y ensalada	Rabas de calamar rebozadas con ensalada mixta
Fruta fresca de temporada	Lácteo	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	Lácteo
25	26	27	28	29
				 FIESTA HALLOWEEN
Guiso de patatas y hortalizas frescas	Judías verdes a la Provenzal (jamón)	Arroz con pollo y verduras	Sopa de cocido	Espaguetis diabólicos con ojos de sapo (Queso y aceitunas)
Albóndigas de ternera con tomate casero y ensalada	Cinta de lomo asada a la cazadora con zanahorias baby	Jurel en escabeche con calabacín y cebolla asados	Cocido completo con verduras, ternera y pollo	Dedos sangrantes (salchichas Frankfurt)
Fruta fresca de temporada	Lácteo	Fruta fresca de temporada	Fruta fresca de temporada	 Postre terrorífico 

CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
SERUNION



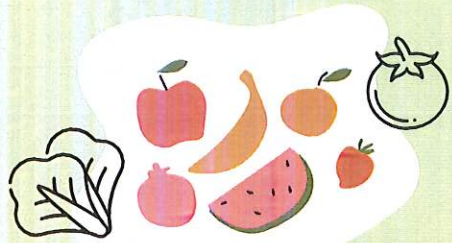
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:

