

LUNES 10

Arroz caldoso con magra y verduras de proximidad  
Pan  
Yogur sabor

MARTES 11

Arroz caldoso con pollo  
Pan integral - Fruta fresca

MIÉRCOLES 12

Guiso de alubias estofadas  
Pan  
Fruta fresca

JUEVES 13

Sopa de pollo  
Pan  
Lacteo/ fruta fresca

VIERNES 14

Puré con merluza  
Pan  
Fruta fresca

LUNES 17

Guiso de verduras con pavo y pasta  
Pan  
Fruta fresca

MARTES 18

Lentejas con quínoa eologica  
Pan integral  
Fruta fresca

MIÉRCOLES 19

Puré de pollo  
Pan  
Lacteo/ fruta fresca

JUEVES 20

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Pan integral  
Fruta fresca

VIERNES 21

Alubias estofadas  
Pan  
Yogur sabor

LUNES 24

Guiso de garbanzos con verduras  
Pan  
Fruta fresca

MARTES 25

Arroz caldoso con verduras y bacalao  
Pan integral  
Yogur sabor

MIÉRCOLES 26

Sopa de pollo con garbanzos  
Pan  
Fruta fresca

JUEVES 27

Puré con pollo  
Pan integral  
Fruta fresca

VIERNES 28

Guiso de verduras con merluza y pasta  
Pan  
Yogur sabor

LUNES 31

Vichisossé con carne  
Pan  
Yogur sabor



# 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	verdura
legumbres	verdura
	pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	
pescado	carne
legumbres	huevo
	verdura
	huevo

### POSTRE

fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

