

LUNES 10

Arroz caldoso con pavo y verduras de proximidad
Pan
Yogur sabor

MARTES 11

Arroz caldoso con pollo
Pan integral - Fruta fresca

MIÉRCOLES 12

Guiso de pasta con salmón
Pan
Fruta fresca

JUEVES 13

Sopa
Pollo con patatas
Pan integral
Lacteo/ fruta fresca

VIERNES 14

Puré
Merluza a la andaluza
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 y pollo asado
Pan
Lacteo/ fruta fresca

JUEVES 20

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan integral
Fruta fresca

VIERNES 21

Alubias estofadas - jamon york y queso
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
Pollo asado
Pan integral
Fruta fresca

VIERNES 28

Guiso de verduras con merluza y pasta
Pan
Yogur sabor

LUNES 31

Vichisoissé 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:

