

Revisado por Cristina Rojas Barqueros
Dietista-Nutricionista, N° Colegiada MU00348



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Guiso de verduras con merluza y pasta Pan Fruta fresca	Arroz caldoso con verduras y pollo Pan integral Fruta fresca	Guiso de habichuelas estofadas con verduras y carne Pan Yogur natural	Sopa Pollo con patatas Pan integral Fruta fresca	Puré de verduras y pescado Pan Yogur natural
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Guiso de arroz con pollo y verduras Pan Fruta fresca	Guiso de lentejas a la riojana Pan integral Fruta fresca	Puré de verduras con pollo Pan Yogur natural	Guiso de verduras con merluza y pasta Pan integral Fruta fresca	Guiso de alubias marineras con pescado Pan Yogur natural
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Sopa con pescado Pan Fruta fresca	Olla gitana Pan integral Fruta fresca	Arroz caldoso con magra Pan Yogur natural	Puré de verduras con pollo Pan integral Fruta fresca	Guiso de pescado con verduras Pan Yogur natural
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Puré de verduras con pollo Pan Fruta fresca	Lentejas estofadas Pan integral Fruta fresca	Arroz caldoso de pescado Pan Yogur natural	Judías blancas estofadas con verduras Tortilla Pan integral Fruta fresca	Sopa de pescado Pan Yogur natural

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- | | | | | | | |
|-----------|-----------|--------------|---------------------|-----------|------------|---------------------|
| 1 GLUTEN | 3 HUEVO | 5 MOLUSCOS | 7 CACAHUETES | 9 SOJA | 11 MOSTAZA | 13 ALTRAMUCES |
| 2 LÁCTEOS | 4 PESCADO | 6 CRUSTÁCEOS | 8 FRUTOS DE CÁSCARA | 10 SÉSAMO | 12 APIO | 14 AZUFRE Y SULFITO |

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:

