

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p>Lentejas con verduras y quinoa</p> <p>Filete de aguja en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Macarrones ecológicos con atún</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de guisantes</p> <p>Bacaladilla</p> <p>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Garbanzos con patata y pollo</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Ensalada con caballa</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Yogur de soja/Fruta fresca de temporada</p>
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<p>Macarrones con atún</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Arroz caldoso marinero</p> <p>Rollito de pavo (no lactosa)</p> <p>Ensalada</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Habichuelas estofadas con verduras</p> <p>Filete de lomo en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Sopa minestrone</p> <p>Pollo al ajillo con patatas</p> <p>Ensalada de maíz, tomate y lechuga</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Puré de garbanzos y zanahoria</p> <p>Filete de merluza a la andaluza casera</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas</p> <p>Yogur de soja/Fruta fresca de temporada</p>
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<p>Lentejas con arroz integral</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, atún y tomate</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>Crema de calabacín y puerro</p> <p>Pechuga de pavo al horno con patatas</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas</p> <p>Fruta fresca de temporada</p>	<p>MENÚ ESPECIAL</p> <p>FIN DE CURSO</p>		

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:

