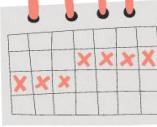
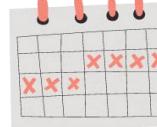


CEIP FERNANDO LOACES

SIN MARISCO

OCTUBRE 2023

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Puré de garbanzos y zanahoria Filete de merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	Ensalada con pavo (lechuga, zanahoria, tomate, pavo) Arroz caldoso de verduras Yogur/Fruta fresca de temporada	Habichuelas estofadas con verduras Filete de lomo en su jugo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Sopa minestrone Pollo al ajillo con patatas Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada	Canelones de atún bella aurora gratinados Tortilla de calabacín Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada
LUNES 9 DÍA FESTIVO 	MARTES 10 Crema de calabacín y puerro Hamburguesa con patatas Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada	MIÉRCOLES 11 Potaje de garbanzos y verduras Pescado en tempura Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada	JUEVES 12 DÍA FESTIVO 	VIERNES 13 DÍA FESTIVO 
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz a la cubana con huevo de corral Salchichas frescas de ave Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada	Lentejas estofadas Lomo a la plancha Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	Crema de zanahoria Rustidura de pollo a la provenzal Ensalada de lechuga, atún y tomate Postre casero/Fruta fresca de temporada	Macarrones ecológicos napolitana Merluza asada aromatizada al limón Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada	Alubias con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Hervido valenciano Albóndigas a la jardinería Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada	Olleta alicantina Merluza en salsa Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada	Ensalada (lechuga, pollo, queso) Fideua de verduras Yogur/Fruta fresca de temporada	Judías blancas estofadas Tortilla de atún Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada	Sopa de pescado (caldo casero sin marisco) Pizza de jamón york y queso Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada
LUNES 30 Lentejas a la riojana Croquetas de bacalao Ensalada de lechuga, atún y tomate Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada	MARTES 31 MENÚ ESPECIAL 			

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...
legumbres	verdura
	pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

fruta	lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

