

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

*En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias*

05

Lentejas con zanahoria

Ternera en sala con champiñones

Fruta fresca

12

Alubias blancas estofadas

Caballa en salsa de verduras

Fruta fresca

19

Crema de verduras

Albóndigas mixtas en salsa

Lácteo

26

06

**FESTIVO**

**DÍA DE LA CONSTITUCIÓN**

13

Crema de zanahorias

Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza

Fruta fresca

**Menú Tierra de Sabor**

Lentejas con chorizo

Pollo con ajo y perejil



Manzana

27

07

Menestra a la asturiana

Tortilla de patata con lechuga

Lácteo

14

Judías verdes con patata y bacon

Tortilla de patata y calabacín con lechuga

Fruta fresca

21

Lazos carbonara

Merluza en salsa de puerros

Fruta fresca

28

**¡FELIZ NAVIDAD!**



01

Alubias blancas con calabaza

Tortilla de patata con ensalada de tomate

Fruta fresca

08

**FESTIVO**

**INMACULADA CONCEPCIÓN**

15

Paella mixta

Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga

Lácteo

22

**MENÚ ESPECIAL**

**NAVIDAD**

29

02

Arroz a la zamorana

Merluza en salsa verde con guisantes

Fruta fresca

09

**NO LECTIVO**

16

Sopa de fideos

Cocido completo

Fruta fresca

23

**iiii FELIZ NAVIDAD !!!!!**

30



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOKOLO  
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.**



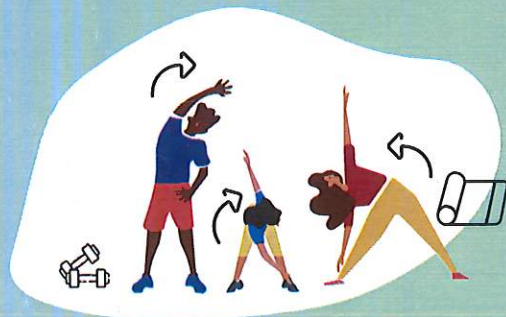
**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD**



**SIEMPRE QUE PUEDES, 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

