

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 salsa con zanahoria y champiñones

Fruta fresca

12

Alubias blancas estofadas

Caballa en salsa de verduras con ensalada

Fruta fresca

19

Crema de verduras

Albóndigas mixtas con salsa y patatas dado

Fruta fresca

26

06

FESTIVO

13

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza

Fruta fresca

**Menú Tierra de Sabor 20**

Lentejas con chorizo

Pollo con ajo y perejil



MANZANA

27

07

Menestra a la asturiana

Tortilla de patata con lechuga y aceitunas

Lacteo

14

Judías verdes con patatas y beicon

Tortilla de patata y calabacín con lechuga y zanahoria

Lacteo

21

Lazos carbonara

Merluza en salsa de puerros

Yogur sabor

28

¡FELIZ NAVIDAD!



01

Alubias blancas con calabaza

Tortilla de patata con ensalada

Fruta fresca

08

FESTIVO

15

Paella mixta

Filete de merluza al horno con ajo y perejil y ensalada

Fruta fresca

22

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD

29

02

Arroz a la zamorana

Merluza en salsa verde con guisantes

Fruta fresca

09

FESTIVO

16

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo

Fruta fresca

23

NAVIDAD

30

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



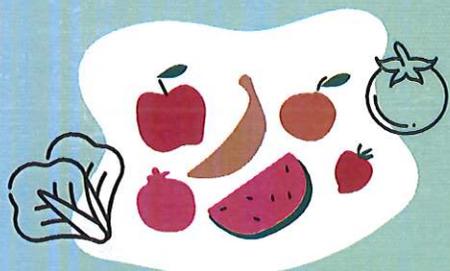
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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 PUEAS, 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

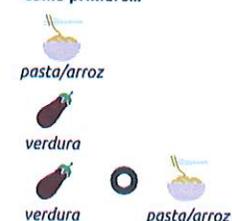
## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole he comido como primero...



Para cenar puedo comer como primero...



### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



### POSTRE



**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

