

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

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

¡FELIZ NAVIDAD!



# 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.**



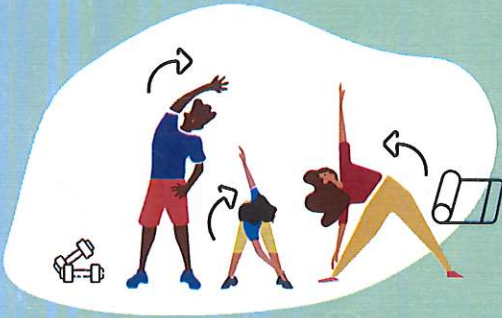
**SIGUE CON UNA DIETA  
SANA**



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



**SIEMPRE QUE 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...



verdura



pasta/arroz



legumbres

Para cenar puedo comer como primero...



pasta/arroz



verdura



verdura



pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



huevo



pescado



legumbres

Para cenar puedo comer como segundo...



carne



huevo



verdura



pescado



carne



huevo

### POSTRE



fruta



lácteo



**SERVICIO DE ATENCIÓN  
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

