

**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.

10

Coditos con tomate  
Tortilla francesa  
Lechuga iceberg  
Pan y Fruta

11

Lentejas con zanahoria  
Filete de merluza empanado  
Lechuga iceberg  
Pan y Fruta

12

Patatas guisadas con magro  
Pechuga de pollo al horno  
Ensalada de tomate  
Pan y Yogur

13

Garbanzos con patatas  
Abadejo a la vizcaína  
Pan y Fruta

14

Crema de calabacín  
Ragout de ternera  
Pan y Fruta

17

Judías verdes salteadas con bacon  
Tortilla de patata y calabacín  
Lechuga iceberg  
Pan y Fruta

18

Patatas guisadas  
Caballa a la bilbaína  
Menestra de verduras salteada  
Pan y Fruta

19

Alubias estofadas  
Lomo adobado al horno  
Zanahoria dado salteada  
Pan y Yogur

20

Paella de pollo  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Lechuga iceberg  
Pan y Fruta

21

Sopa de fideos  
Cocido completo  
Pan y Fruta

24

Marmitako  
Revuelto de champiñones  
Pan y Fruta

25

Alubias pintas empedradas  
Merluza en salsa de puerros  
Pan y Fruta

26

Crema de acelgas, puerro y zanahoria  
Pollo al chilindrón  
Zanahoria salteada  
Pan y Yogur

27

Lentejas estofadas  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada de tomate  
Pan y Fruta

28

Lazos con tomate  
Fogonero a la vizcaína  
Lechuga iceberg  
Pan y Fruta

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR

PROTOCOLO FRENTE AL COVID-19  
SERUNION



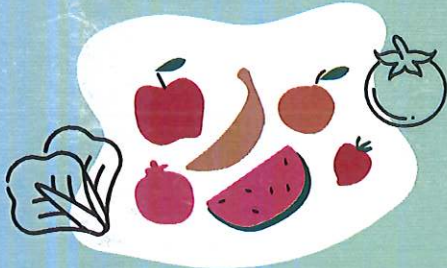
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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...	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
🥦	🥚
legumbres	huevo
	🍆
	verdura
	🥚
	huevo

### POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

