



LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y manzana) Macarrones con caballa Fruta fresca de temporada	Ensalada (lechuga, tomate, maíz y cebolla) Potaje de garbanzos con acelgas y huevo Fruta fresca de temporada	Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y remolacha) Guiso de pavo con champiñón Fruta fresca de temporada	Ensalada (lechuga, tomate, maíz y york) Arroz integral con habichuelas Fruta fresca de temporada	Crema de calabaza Asado de merluza Fruta fresca de temporada
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Ensalada (lechuga, tomate, atun y zanahoria) Asado de pollo Fruta fresca de temporada	Ensalada (lechuga, tomate, maíz y york) Lentejas con arroz integral Fruta fresca de temporada	Ensalada (lechuga, tomate, maíz y piña) Arroz con marisco Fruta fresca de temporada	Ensalada (lechuga, tomate, pepino y queso) Fabada Fruta fresca de temporada	Sopa de ave con huevo Hamburguesa de pollo Fruta fresca de temporada
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
NO LECTIVO	Ensalada (lechuga, tomate, maíz y caballa) Olla gitana Fruta fresca de temporada	Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y remolacha) Arroz con pollo y verduras Fruta fresca de temporada	Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria y cebolla) Lentejas con jamon Fruta fresca de temporada	Crema de calabacin Merluza a la vasca con huevo Fruta fresca de temporada
LUNES 29	MARTES 30			
Ensalada (lechuga, tomate, queso y maíz) Macarrones con caballa en conserva Fruta fresca de temporada	Ensalada (lechuga, tomate, aceitunas y maíz) Lentejas con arroz integral Fruta fresca de temporada			

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN
2 LÁCTEOS

3 HUEVO
4 PESCADO

5 MOLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS

7 CACAHUETES
8 FRUTOS DE CÁSCARA

9 SOJA
10 SÉSAMO

11 MOSTAZA
12 APIO

13 ALTRAMUCES
14 AZUFRE Y SULFITO

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...
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

Entidades colaboradoras:

