

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...



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

Entidades colaboradoras:



LUNES 08 FESTIVO	MARTES 09 FESTIVO	MIÉRCOLES 10 Ensaladilla rusa Hamburguesa sin alérgenos con queso Lácteo Pan SG	JUEVES 11 Arroz a la cubana con huevo duro Abadejo en salsa verde con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG	VIERNES 12 Ensalada variada Guiso de patata y verduras Tosta SG de bacon sin alérgenos, queso y orégano Fruta de temporada Pan SG
LUNES 15 Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con pasta SG Lácteo Pan SG	MARTES 16 Arroz a banda Rollito de jamón york y queso sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG	MIÉRCOLES 17 Ensalada variada Sopa de ave con pasta SG Muslitos de pollo con patatas Lácteo Pan SG	JUEVES 18 Ensalada de pasta SG Salmón al aroma de eneldo con brócoli salteado Fruta de temporada Pan SG	VIERNES 19 Ensalada variada Potaje de garbanzos sin alérgenos Tortilla de patata Fruta de temporada Pan SG
LUNES 22 Ensalada variada Pasta SG a la napolitana Merluza en salsa de puerros Lácteo Pan SG	MARTES 23 Ensalada variada Crema de verduras de temporada Albóndigas sin alérgenos a la jardinera Fruta de temporada Pan SG	MIÉRCOLES 24 Paella valenciana Tosta SG de york sin alérgenos y ensalada variada Lácteo Pan SG	JUEVES 25 Ensalada variada Guiso de patata y verdura Pollo al horno con champiñones salteados Fruta de temporada Pan SG	VIERNES 26 Ensalada variada Sopa de ave con pasta SG Tortilla francesa con loncha de queso Fruta de temporada Pan SG
LUNES 29 Ensalada variada Arroz caldoso de verduras Longanizas sin alérgenos con pisto Lácteo Pan SG	MARTES 30 Ensalada variada Crema de zanahoria Lomo de cerdo en salsa con patatas Fruta de temporada Pan SG			*Los platos de este menú no se cocinan con ingredientes que puedan contener los alérgenos. *Se revisan las etiquetas de todos los productos utilizados en el menú de forma diaria.