

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:



<u>LUNES 08</u> <u>FESTIVO</u>	<u>MARTES 09</u> <u>FESTIVO</u>	<u>MIÉRCOLES 10</u> Ensalada de patata sin alérgenos Hamburguesa sin alérgenos con queso Lácteo Pan SG	<u>JUEVES 11</u> Arroz a la cubana con huevo duro Abadejo en salsa verde con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG	<u>VIERNES 12</u> Ensalada variada Guiso de patata y verduras Tosta SG de bacon sin alérgenos, queso y orégano Fruta de temporada Pan SG
<u>LUNES 15</u> Ensalada variada Crema de calabacín Goulash de magro en salsa con arroz Lácteo Pan SG	<u>MARTES 16</u> Arroz a banda Rollito de jamón york y queso sin alérgenos con ensalada variada Fruta de temporada Pan SG	<u>MIÉRCOLES 17</u> Ensalada variada Sopa de ave con arroz Muslitos de pollo con patatas Lácteo Pan SG	<u>JUEVES 18</u> Ensalada de patata sin alérgenos Salmón al aroma de eneldo con brócoli salteado Fruta de temporada Pan SG	<u>VIERNES 19</u> Ensalada variada Guiso de patata y verduras Tortilla de patata Fruta de temporada Pan SG
<u>LUNES 22</u> Ensalada variada Patatas con tomate Merluza en salsa de puerros Lácteo Pan SG	<u>MARTES 23</u> Ensalada variada Crema de verduras de temporada Hamburguesa sin alérgenos Fruta de temporada Pan SG	<u>MIÉRCOLES 24</u> Paella valenciana (sin garrofón, sin judía verde) Tosta SG con jamón york sin alérgenos y ensalada variada Lácteo Pan SG	<u>JUEVES 25</u> Ensalada variada Guiso de patata y verdura Pollo al horno con champiñones salteados Fruta de temporada Pan SG	<u>VIERNES 26</u> Ensalada variada Sopa de ave con arroz Tortilla francesa con loncha de queso Fruta de temporada Pan SG
<u>LUNES 29</u> Ensalada variada Arroz caldoso de verduras Muslitos de pollo con pisto Lácteo Pan SG	<u>MARTES 30</u> Ensalada variada Crema de zanahoria con tostones caseros 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.