

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Triturado de arroz, pollo y verduras Fruta fresca triturada	Triturado de lentejas a la riojana Fruta fresca triturada	Triturado de alubias estofadas Fruta fresca triturada	Triturado de pescado y verduras Yogur	Triturado de alubias estofadas Fruta fresca triturada
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Triturado de huevo y verduras Fruta fresca triturada	Triturado de olla gitana Fruta fresca trtiruada	Triturado de arroz, bacalao y verduras Yogur	Triturado de pollo y verduras Fruta fresca triturada	Triturado de sopa de garbanzos Fruta fresca triturada
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Triturado de guiso de pescado Yogur	Triturado de lentejas con arroz integral Fruta fresca trtiturada	Triturado de verduras y huevo Fruta fresca triturado	NO LECTIVO	FESTIVO
LUNES 29	MARTES 30			
Triturado de lentejas estofadas Fruta fresca trtiturada	Triturado de pollo y verduras Fruta fresca triturada			

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:

