


<p>ESTE MES SE SERVIRÁN LAS SIGUIENTES FRUTAS: MANZANA GOLDEN MANZANA ROYAL GALA PERA BLANQUILLA PERA CONFERENCIA PLÁTANO MELOCOTÓN NECTARINA</p> 	<p>PUEDEN SOLICITAR A NUESTRO PERSONAL LA INFORMACIÓN DE SUSTANCIAS QUE PUEDEN CAUSAR ALERGIAS O INTOLERANCIAS, EN CUMPLIMIENTO DEL REGLAMENTO 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓN ALIMENTARIA FACILITADA AL CONSUMIDOR.</p> <p>TODOS LOS PROVEEDORES DE FRUTA Y VERDURA SON DE LA COMUNIDAD VALENCIANA</p>			
<p>LUNES/DILLUNS 12 Ensalada-Amanida Crema de calabacín con queso Crema de carabasseta amb formatge Muslo de pollo al chilindrón Cuixa de pollastre al chilindrón Fruta-Fruita</p>	<p>MARTES/DIMARTS 13 Ensalada-Amanida Potaje de garbanzos con acelgas Potatge de cigrons amb bledes Fogonero al ajo y perejil Fogoner amb all i julivert Fruta-Fruita</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 14 Ensalada-Amanida Arroz con tomate Arròs amb tomaca Tortilla francesa con queso Truita francesa amb formatge Fruta-Fruita</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 15 Ensalada-Amanida Sopa de ave con fideus Sopa d'au amb fideus Guisado de magro de cerdo con menestra de verduras y patatas Guisat de magre de porc amb menestra de verdures i creïlles Lácteo-Lacti</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 16 Ensalada-Amanida Alubias pintas con verduras Fesols pintes amb verdures Skipper de bacalao Skipper de bacallà Fruta-Fruita</p>
<p>LUNES/DILLUNS 19 Ensalada-Amanida Lentejas estofadas con puerros Llentilles estofades amb porros Tortilla de calabacín Truita de carabasseta Fruta-Fruita</p>	<p>MARTES/DIMARTS 20 Ensalada-Amanida Espirales napolitana Espirals napolitana Escalope de pollo en pepitoria Escalopa de pollastre en pepitoria Fruta-Fruita</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 21 Ensalada-Amanida Olla de alubias con verduras Olla de fesols amb verdures Cordon bleu al horno Cordon bleu al forn Fruta-Fruita</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 22 Ensalada-Amanida Arròs rossejat Arròs rossejat Lomo de cerdo a la riojana Llomello de porc a la riojana Lácteo-Lacti</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 23 Ensalada-Amanida Crema parmentier Crema parmentier Salmón en salsa holandesa con zanahoria parisina Salmó en salsa holandesa amb carlota parisenca Fruta-Fruita</p>
<p>LUNES/DILLUNS 26 Ensalada-Amanida Fideuá de marisco Fideuà de marisc Nuggets de brócoli y queso Nuggets de brócoli i formatge Fruta-Fruita</p>	<p>MARTES/DIMARTS 27 Ensalada-Amanida Crema de zanahoria Crema de carlota Albondigas de ternera en salsa española con patatas Mandonguilles de vedella en salsa espanyola amb creïlles Fruta-Fruita</p>	<p>MIÉRCOLES/DIMECRES 28 Ensalada-Amanida Garbanzos a la mediterránea Cigrons a la mediterrània Pollo asado al limón Pollastre rostit a la llima Fruta-Fruita</p>	<p>JUEVES/DIJOUS 29 Ensalada-Amanida Guiso de alubias pintas con arroz Guisat de fesols pintes amb arròs Tortilla francesa con maíz salteado Truita francesa amb dacsà saltada Lácteo-Lacti</p>	<p>VIERNES/DIVENDRES 30 Ensalada-Amanida Verduras tricolor Verdures tricolor Filete de merluza a la mediterránea Filet de lluç a la mediterrània Fruta-Fruita</p>

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



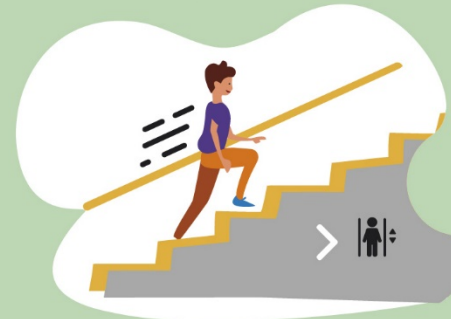
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



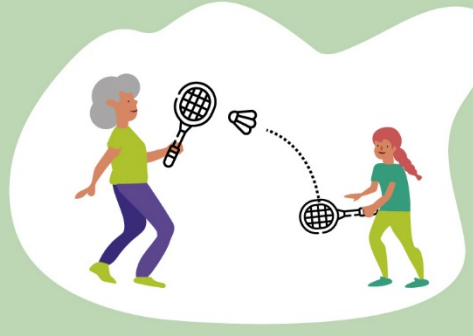
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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...



SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...



Para cenar puedo comer como segundo...



POSTRE



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

