



CrEa tu Rutina Saludable En Familia

AENOR
PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19
ARCE



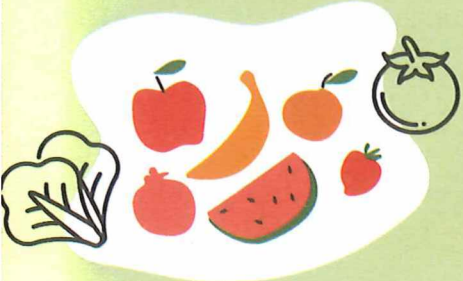
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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

Para nosotros el comedor escolar es un espacio complementario educativo, donde poder incidir en el desarrollo integral de nuestros alumnos. Hacemos que ARCE sea la asignatura más deliciosa.

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:





LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

VIERNES

VIERNES

	<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>Espaguettis a la marinera Menestra de verduras Salchichas de pollo en salsa Calamares en salsa Patatas al vapor Ensalada variada Pan *, agua y yogur</p>	<p>3</p> <p>Garbanzos estofados con rape Calabaza gratinada Albóndigas en salsa Bacalao en salsa de piquillos Ensalada Patatas panaderas Fruta fresca, pan *, agua</p>	<p>4</p> <p>Arroz con tomate Acelgas rehogas al pimentón Tortilla de patata Medallón de salmón en salsa al curry Ensalada variada Zanahorias baby pan *, agua y yogur</p>
<p>7</p> <p>Cous cous con pollo y verduras Verduras asadas Magro de cerdo estofado Bacaladilla en salsa al limón Ensalada Patatas dado Fruta fresca, pan *, agua</p>	<p>8</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lombarda con manzana Bacalao al horno Filete de ternera a la plancha Ensalada Pisto casero Fruta fresca, pan *, agua</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>Judías pintas con verduras Escalivada de verduras Huevos villaroy Pollo al chillindrón Ensalada variada Verduras salteadas Fruta fresca, pan *, agua</p>	<p>11</p> <p>DIA DE ALEMANIA Ensalada alemana Chucrut Codillo asado Salmón marinado con espinacas Pan *, agua y Strudle</p>
<p>14</p> <p>Puré de verduras Tallarines con verduras a la soja Hamburguesa de ternera a la barbacoa San Pedro en salsa Patatas dado Ensalada Fruta fresca, pan *, agua</p>	<p>15</p> <p>Arroz a la milanesa Guisantes salteados con gambas Jurel al ajillo Pinchos morunos de pollo Ensalada Boniato salteado Fruta fresca, pan *, agua</p>	<p>16</p> <p>Sopa de fideos Repollo rehogado al pimentón Complemento de cocido Tostas de verduras gratinadas con jamón Ensalada variada Pan *, agua y yogur</p>	<p>17</p> <p>Patatas guisadas con magro Brocoli salteado Filete de merluza al horno Pollo al ajillo Ensalada Zanahoria baby Fruta fresca, pan *, agua</p>	<p>18</p> <p>Espaguettis al ajillo Patatas gratinadas con bacon Tortilla con chorizo Chuletas a la riojana Ensalada Verduras asadas Pan *, agua y yogur</p>
<p>21</p> <p>Arroz tres delicias Espárragos a la plancha Lenguadina al horno Carrilleras estofadas Ensalada Verduras salteadas Fruta fresca, pan *, agua</p>	<p>22</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Coliflor a la española Tortilla de patata y calabacín Costillas asadas a la mostaza y miel Tomates a la provenzal Ensalada Fruta fresca, pan *, agua</p>	<p>23</p> <p>Judías verdes rehogadas Cous cous con verduras Ragout de ternera en salsa Bacalao gratinado Patatas dado Ensalada Fruta fresca, pan *, agua y yogur</p>	<p>24</p> <p>Ensalada de pasta Calabaza asada Palometa encebollada Lomo empanado Ensalada Champiñones Fruta fresca, pan *, agua</p>	<p>25</p> <p>Judías estofadas con calamares Guisantes con jamón Muslitos de pollo en salsa Merluza a la plancha Ensalada Patatas panaderas Pan *, agua y yogur</p>
<p>28</p> <p>Coditos a la napolitana Ensaladilla de cangrejo Calamares a la romana Lomo de sajonia a la plancha Patatas al vapor Ensalada variada Fruta fresca, pan *, agua</p>	<p>29</p> <p>Crema de calabacín Arroz integral con rape y gambas Ragout de pavo estofado Revuelto de trigueros Patatas fritas Ensalada variada Fruta fresca, pan *, agua</p>	<p>30</p> <p>Sopa de fideos Repollo rehogado al pimentón Complemento de cocido Burritos de pollo Patatas fritas Ensalada variada Pan *, agua y yogur</p>		