



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>01</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa con patatas dado</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>02</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Jamonicos de pollo al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>03</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Merluza en salsa de zanahorias</p> <p>Yogur</p>	<p>04</p> <p>Menestra con bacon</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>07</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Tortilla francesa con rodaja de tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>08</p> <p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>09</p> <p>Crema parmentier</p> <p>Lomo adobado a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Macarrones en salsa de queso</p> <p>Palometa en salsa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Yogur</p>
<p>14</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Caballa en salsa de verduras</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Crema de zanahorias</p> <p>Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Judías verdes con patata y jamón</p> <p>Tortilla de calabacín con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Paella mixta</p> <p>Merluza con ajo y perejil con lechuga</p> <p>Yogur</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>21</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Tortilla de patatas con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>"JORNADA ASTURIANA" Menestra asturiana</p>  <p>Escalopines al cabrales</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>24</p>  <p>"TIERRA DE SABOR" Lentejas a la hortelana</p> <p>Pollo en salsa de manzana</p> <p>Pera</p>	<p>25</p> <p>Sopa de ave con lluvia</p> <p>Abadejo en salsa de zanahorias</p> <p>Yogur</p>
<p>28</p> <p>NO LECTIVO</p>				<p>En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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



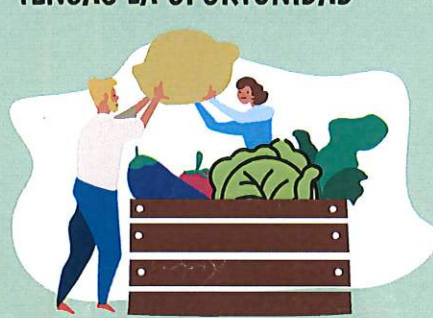
CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEAS, 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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	carne
	🍆
	verdura
	huevo

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

