

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

02

**FESTIVO**

03

*Coditos boloñesa*

*Merluza a la crema con finas hierbas*

*Fruta fresca*

04

*Menestra salteada con jamón*

*Hamburguesa mixta al horno con lechuga*

*Fruta fresca*

05

*Garbanzos estofados*

*Tortilla de patata con lechuga*

*Yogur*

06

*Crema de calabacín*

*Palometa en salsa de tomate*

*Fruta fresca*

09

*Alubias blancas estofadas*

*Caballa en salsa de verduras*

*Fruta fresca*

10

*Crema de zanahorias*

*Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza*

*Fruta fresca*

11

*Judías verdes con patata y jamón*

*Tortilla de calabacín con lechuga*

*Fruta fresca*

12

*Paella mixta*

*Merluza con ajo y perejil lechuga*

*Yogur*

13

*Sopa de cocido con fideos*

*Cocido completo*

*Fruta fresca*

16

*Alubias pintas con arroz*

*Merluza en salsa de puerros*

*Fruta fresca*

17

*Crema de verduras*

*Albóndigas mixtas en salsa*

*Fruta fresca*

18

*Coliflor rehogada*

*Guiso de pavo estofado con lechuga*

*Fruta fresca*

19

*Lentejas estofadas*

*Tortilla de patata con lechuga*

*Yogur*

20

*Sopa de ave con lluvia*

*Fogonero en salsa de pimientos*

*Fruta fresca*

23

*Crema de calabacín*

*Estofado de cerdo*

*Fruta fresca*

24

**"MENÚ TIERRA DE SABOR"**



*Lentejas a la hortelana*

*Pollo en salsa de manzana con lechuga*

*Pera*

25

*Patatas a la riojana*

*Tortilla francesa con lechuga*

*Fruta fresca*

26

*Sopa de fideo*

*Cocido completo*

*Fruta fresca*

27

**"DÍA DEL CELIACO"**

*Sopa de pollo con arroz*



*Revuelto de patata y cebolla*

*Yogur*

30

*Crema de calabaza*

*Albóndigas mixtas en salsa*

*Fruta fresca*

31

*Fabada asturiana*

*Tortilla francesa con ensalada de tomate*

*Yogur*

*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*

# 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 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...
>	pasta/arroz
>	verdura
>	verdura  pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
>	carne  pescado
>	huevo  carne
>	verdura  huevo

### POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

