

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

FESTIVO

Coditos boloñesa

*Merluza a la crema
con finas hierbas*

Fruta fresca

03

Menestra salteada con jamón

*Hamburguesa mixta
al horno con lechuga*

Fruta fresca

04

Garbanzos estofados

Tortilla de patata con lechuga

Yogur

05

Crema de calabacín

Palometa en salsa de tomate

Fruta fresca

06

09

Alubias blancas estofadas

Caballa en salsa de verduras

Fruta fresca

Crema de zanahorias

*Pechuga de pollo
en salsa de miel y mostaza*

Fruta fresca

10

Judías verdes con patata y jamón

Tortilla de calabacín con lechuga

Fruta fresca

11

Paella mixta

*Merluza con ajo y perejil
lechuga*

Yogur

12

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo

Fruta fresca

13

16

Alubias pintas con arroz

Merluza en salsa de puerros

Fruta fresca

Crema de verduras

Albóndigas mixtas en salsa

Fruta fresca

17

Coliflor rehogada

Guiso de pavo estofado con lechuga

Fruta fresca

18

Lentejas estofadas

Tortilla de patata con lechuga

Yogur

19

Sopa de ave con lluvia

Fogonero en salsa de pimientos

Fruta fresca

20

23

Crema de calabacín

Estofado de cerdo

Fruta fresca

"MENÚ TIERRA DE SABOR"



Lentejas a la hortelana

*Pollo en salsa de
manzana con lechuga*

Pera

24

Patatas a la riojana

Tortilla francesa con lechuga

Fruta fresca

25

Sopa de fideo

Cocido completo

Fruta fresca

26

"DÍA DEL CELIACO"
Sopa de pollo con arroz



*Revuelto de patata
y cebolla*

Yogur

27

30

Crema de calabaza

Albóndigas mixtas en salsa

Fruta fresca

Fabada asturiana

*Tortilla francesa
con ensalada de tomate*

Yogur

31

*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...
🍆	🍲
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:

