

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
Menestra salteada con patata

2
Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza

3
Fabada asturiana

4
Tortilla de calabacín con lechuga

5
Fruta fresca

6
FESTIVO
DIA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA

7
NO LECTIVO

8
"JORNADA CÁNTABRA"
Patatas a la marinera
Rabas de calamar a la romana con lechuga
 *Fruta fresca*

9
Alubias blancas con calabaza
Merluza en salsa de puerros
Fruta fresca

10
Arroz con salsa de tomate
Jamoncitos de pollo al limón con lechuga
Yogur

13
Judías verdes al ajo arriero
Tortilla francesa con rodaja de tomate
Fruta fresca

14
Coditos boloñesa
Merluza romana con lechuga
Fruta fresca

15
FESTIVO
DIA DE LA INMACULADA
Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Fruta fresca

16
Crema de calabacín
Estofado de pollo al curry
Fruta Fresca

17
Lentejas a la riojana
Bacalao a la siciliana con lechuga
Yogur

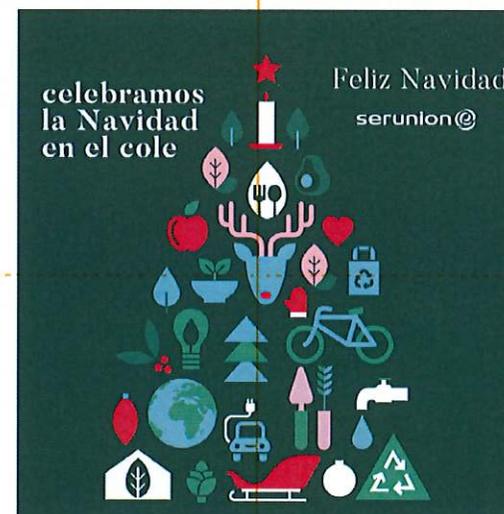
20
Crema de verduras
Skipper de bacalao con lechuga y aceitunas
Yogur

21
"MENÚ TIERRA DE SABOR"
 *Lentejas con chorizo*
Pollo con ajo y perejil
MANZANA

22
MANÚ ESPECIAL NAVIDAD

18
Fruta fresca

19
Fruta fresca



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



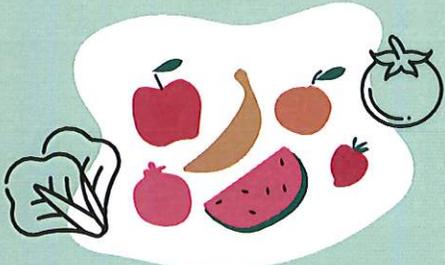
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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	huevo carne
🥫 >	🍆 ○ 🍳
legumbres	verdura huevo

POSTRE

🍏 🍎	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

