

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

05
Lentejas con zanahoria
Ternera en sala con champiñones
Fruta fresca

06
FESTIVO
DÍA DE LA CONSTITUCIÓN

07
Menestra de verduras
Tortilla de patata con lechuga
Lácteo

01
Alubias blancas con calabaza
Tortilla de patata con ensalada de tomate
Fruta fresca

02
Arroz a la campesina
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta fresca

12
Alubias blancas estofadas
Caballa en salsa de verduras
Fruta fresca

13
Crema de zanahorias
Contramuslo de pollo al horno
Fruta fresca

14
Judías verdes con patata
Tortilla francesa con lechuga
Fruta fresca

15
Paella mixta
Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga
Lácteo

16
Sopa de ave con fideos
Garbanzos estofados
Fruta fresca

19
Crema de verduras
Filete de jamón al horno
Lácteo

20
Lentejas estofadas
Pollo con ajo y perejil
Manzana

21
Lazos con salsa de tomate
Merluza en salsa de zanahorias
Fruta fresca

22
Alubias pintas con arroz
Tortilla francesa
Lácteo

23
¡¡¡¡ FELIZ NAVIDAD !!!!!

26

27

28

29

30

¡FELIZ NAVIDAD! 

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



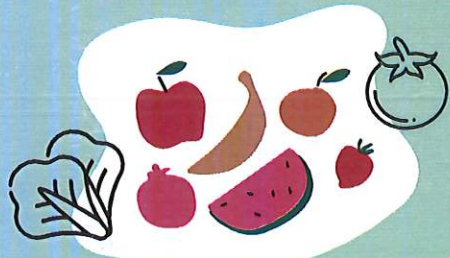
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



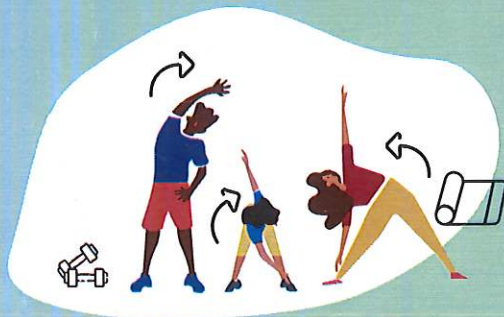
SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDES, 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
	🍆
	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

