

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

12

Alubias blancas estofadas

Caballa en salsa de verduras

Fruta fresca

19

Crema de verduras

Fogonero con tomate

Lácteo

26

06

**FESTIVO**

**DÍA DE LA CONSTITUCIÓN**

13

Crema de zanahorias

Fogonero con tomate

Fruta fresca

**Menú Tierra de Sabor** 20

Lentejas con chorizo

Pollo con ajo y perejil



Manzana

27

07

Menestra con patata

Tortilla de patata con lechuga

Lácteo

14

Judías verdes con patata

Tortilla de patata y calabacín con lechuga

Fruta fresca

21

Lazos con salsa de tomate

Merluza en salsa de puerros

Fruta fresca

28

**¡FELIZ NAVIDAD!**



01

Alubias blancas con calabaza

Tortilla de patata con ensalada de tomate

Fruta fresca

08

**FESTIVO**

**INMACULADA CONCEPCIÓN**

15

Arroz con champiñones

Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga

Lácteo

22

**MENÚ ESPECIAL**

**NAVIDAD**

29

02

Arroz a la campesina

Merluza en salsa verde con guisantes

Fruta fresca

09

**NO LECTIVO**

16

Sopa de verduras

Garbanzos estofados

Fruta fresca

23

**¡¡¡¡ FELIZ NAVIDAD !!!!!**

30

# 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.**



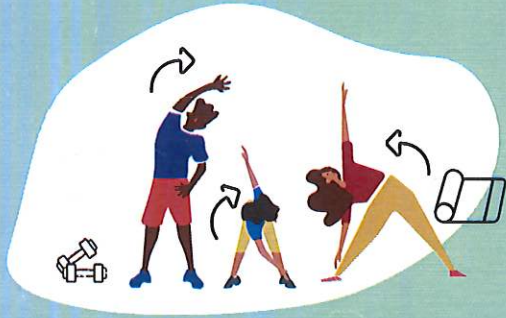
**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



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

Entidades colaboradoras:

