

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

<p>05</p> <p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>06</p> <p>FESTIVO</p> <p>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</p>	<p>07</p> <p>Menestra con patatas</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Yogur soja</p>	<p>01</p> <p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>02</p> <p>Arroz a la campesina</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>12</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Caballa en salsa de verduras</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>13</p> <p>Crema de zanahorias</p> <p>Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Judías verdes con patata</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>08</p> <p>FESTIVO</p> <p>INMACULADA CONCEPCIÓN</p> <p>15</p> <p>Paella mixta</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga</p> <p>Yogur soja</p>	<p>09</p> <p>NO LECTIVO</p> <p>16</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>19</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Filete de jamón al horno</p> <p>Yogur soja</p>	<p>20</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Pollo con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>21</p> <p>Lazos con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur soja</p>	<p>23</p> <p>¡¡¡ FELIZ NAVIDAD !!!!!</p>
<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>

¡FELIZ NAVIDAD! 

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



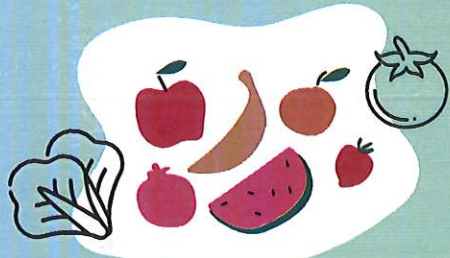
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA
TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



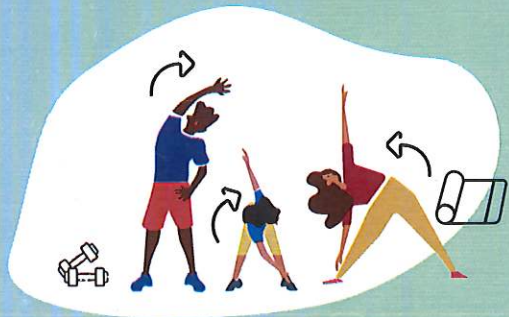
**SIGUE CON UNA DIETA
SANA**



**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	huevo carne
legumbres	verdura huevo

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

