

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  
Acelgas con patata  
Ternera en sala con champiñones  
Fruta fresca

12  
Brócoli con patata  
Caballa en salsa de verduras  
Fruta fresca

19  
Crema de verduras  
Albóndigas mixtas en salsa  
Lácteo

26

06  
FESTIVO  
DÍA DE LA CONSTITUCIÓN

13  
Crema de zanahorias  
Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza  
Fruta fresca

20  
Acelgas con patata  
Pollo con ajo y perejil  
Fruta fresca

27

07  
Crema de zanahoria  
Tortilla de patata con lechuga  
Lácteo

14  
Patatas guisadas  
Tortilla de patata y calabacín con lechuga  
Fruta fresca

21  
Lazos con tomate  
Merluza en salsa de puerros  
Fruta fresca

28

01  
Espinacas con patata  
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  
Brócoli con patata  
Croquetas de jamón  
Lácteo

29

02  
Arroz con champiñones  
Merluza al horno con patatas  
Fruta fresca

09  
NO LECTIVO

16  
Sopa de ave con fideos  
Cinta de lomo al horno con pimientos  
Fruta fresca

23  
iiii FELIZ NAVIDAD !!!!!

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 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

