

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
Filete de jamón al horno
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
Menú Tierra de Sabor
Lentejas con chorizo
Pollo con ajo y perejil
 Manzana

27

07
Menestra a la asturiana
Tortilla de patata con lechuga
Lácteo

14
Judías verdes con patata y bacon
Tortilla de patata y calabacín con lechuga
Fruta fresca

21
Lazos carbonara
Pavo en salsa de zanahorias
Fruta fresca

28

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

08
FESTIVO
INMACULADA CONCEPCIÓN

15
Paella mixta
Pechuga de pollo al horno con lechuga
Lácteo

22
MENÚ ESPECIAL
NAVIDAD

29

02
Arroz a la zamorana
Pechuga de pavo al horno con patatas
Fruta fresca

09
NO LECTIVO

16
Sopa de fideos
Cocido completo
Fruta fresca

23
iii 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 PUEAS, 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:

