

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
Jamoncito de pollo al horno
Fruta fresca

12
Alubias blancas estofadas
Caballa en salsa de verduras
Fruta fresca

19
Crema de verduras
Filete de jamón al horno
Yogur soja

26

06
FESTIVO
DÍA DE LA CONSTITUCIÓN

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

20
Lentejas estofadas
Pollo con ajo y perejil
Manzana

27

07
Menestra a la asturiana
Filete de magro al horno con lechuga
Yogur soja

14
Judías verdes con patata
Filete de magro al horno con lechuga
Fruta fresca

21
Pasta (sin huevo) con tomate
Merluza en salsa de zanahorias
Fruta fresca

28

¡FELIZ NAVIDAD! 

01
Alubias blancas con calabaza
Filete de magro al horno
Fruta fresca

08
FESTIVO
INMACULADA CONCEPCIÓN

15
Paella mixta
Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga
Yogur soja

22
Alubias pintas con arroz
Filete de magro al horno
Yogur soja

29

02
Arroz a la campesina
Merluza al horno con patatas
Fruta fresca

09
NO LECTIVO

16
Sopa de ave con fideos (sin huevo)
Garbanzos estofados
Fruta fresca

23
iiii FELIZ NAVIDAD !!!!!

30

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



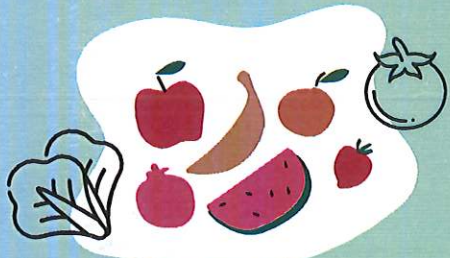
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



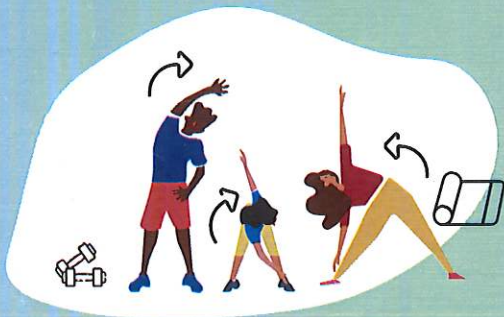
SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE 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:

