

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

FESTIVO
DIA DEL TRABAJO

02

Lentejas estofadas
Caballa con salsa de tomate
Fruta fresca

03

Crema de zanahoria
Cordón blue con lechuga y maíz
Fruta fresca

04

Patatas a la riojana
Merluza en salsa verde con
guisantes
Yogur

05

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Fruta fresca

08

Macarrones con salsa de tomate
Merluza en salsa de zanahorias
Fruta fresca

09

Crema de calabaza
Albóndigas mixtas en salsa
Fruta fresca

10

Fabada asturiana
Abadejo a la mediterránea
Yogur

11

Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata con lechuga
Fruta fresca

12

"TIERRA DE SABOR"
LENTEJAS CON CHORIZO
POLLO CON AJO Y PEREJIL
LECHUGA Y ZANAHORA RALLAD
 MANZANA

15

Judías verdes al ajo arriero
Calamares a la romana con lechuga
Fruta fresca

DIA DEL CELIACO

GUIISO DE GARBANZOS CON
ARROZ
TORTILLA DE PATATA CON
LECHUGA
 Fruta fresca

16

Macarrones con tomate
Salchichas frescas con lechuga
Fruta fresca

17

Patatas guisadas con carne
Escalope de pollo al horno
Fruta fresca

19

Alubias blancas estofadas
Abadejo en salsa de pimientos
Yogur

22

Lentejas estofadas
Tortilla de patata con lechuga
Fruta fresca

23

Coditos con salsa de tomate
Merluza a la crema con finas
hierbas
Fruta fresca

24

Crema de calabacín
Guiso de pollo estofado
Fruta fresca

25

Garbanzos estofados
Caballa al ajo arriero con lechuga
Yogur

26

Sopa de picadillo con fideos y huevo
duro
Ragout de ternera
Fruta fresca

29

Patatas guisadas
Cinta de lomo fresca a la normanda
Fruta fresca

30

Alubias blancas estofadas
Skipper de bacalao con lechuga
Fruta fresca

31

Judías verdes con tomate
Tortilla de patata y calabacín con
lechuga
Yogur

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



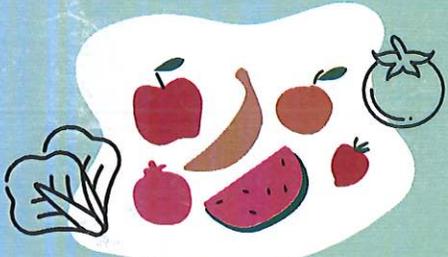
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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

Entidades colaboradoras:

