

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
	FESTIVO TODOS LOS SANTOS	<i>Judías verdes con patata</i> <i>Tortilla francesa con lechuga</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Paella mixta</i> <i>Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga</i> <i>Lácteo</i>	<i>Sopa de ave con fideos</i> <i>Garbanzos estofados</i> <i>Fruta fresca</i>
07	08	09	10	11
<i>Crema de verduras</i> <i>Filete de jamón al horno</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Alubias pintas con arroz</i> <i>Merluza en salsa de zanahoria con lechuga</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Coliflor al ajillo</i> <i>Guiso de pavo estofado con verduras</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Lentejas estofadas</i> <i>Tortilla de patata con lechuga</i> <i>Lácteo</i>	<i>Lazos con salsa de tomate</i> <i>Fogonero en salsa de pimientos</i> <i>Fruta fresca</i>
14	15	16	17	18
<i>Puré de calabacín</i> <i>Estofado de cerdo</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Lentejas a la hortelana</i> <i>Filete de merluza en salsa verde con guisantes</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Arroz con verduras</i> <i>Pechuga de pollo con verduras</i> <i>Lácteo</i>	<i>Sopa de ave con fideos</i> <i>Garbanzos estofados</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Patatas guisadas</i> <i>Palometa al horno</i> <i>Fruta fresca</i>
21	22	23	24	25
<i>Crema de calabaza</i> <i>Fogonero al horno con lechuga</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Alubias blancas estofadas</i> <i>Tortilla francesa</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Menestra con patata</i> <i>Filete de jamón al horno con lechuga</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Macarrones en salsa de tomate</i> <i>Merluza en salsa de zanahoria</i> <i>Lácteo</i>	 Menú Tierra de sabor <i>Lentejas a la hortelana</i> <i>Pollo en salsa de manzana con lechuga</i> <i>Pera</i>
28	29	30		
<i>Judías verdes con tomate</i> <i>Caballa a ajo arriero</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Sopa de ave fideos</i> <i>Garbanzos estofados</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Crema parmentier</i> <i>Lomo de Sajonia con lechuga</i> <i>Lácteo</i>		<p><i>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</i></p>

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



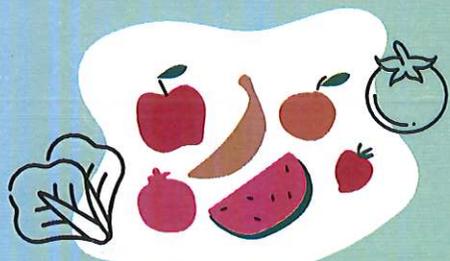
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



**RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



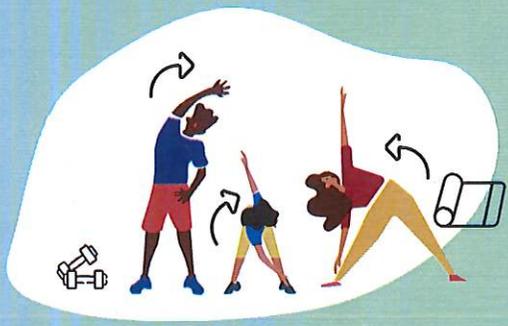
**SIGUE CON UNA DIETA
SANA**



**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
🥬	🍳
legumbres	huevo
	carne
	verdura
	huevo

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

