

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	01	02	03	04
	<b>FESTIVO</b> <b>TODOS LOS SANTOS</b>	Judías verdes con patata Tortilla de patata y calabacín con lechuga Fruta fresca	Arroz con champiñones Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga Lácteo	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca
07 Crema de verduras Fogonero con tomate Fruta fresca	08 Alubias pintas con arroz Merluza en salsa de puerros con lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca	09 Coliflor con patata Guiso de pavo estofado con verduras Fruta fresca	10 Lentejas estofadas Tortilla de patata con lechuga Lácteo	11 Lazos con salsa de tomate Fogonero en salsa de pimientos Fruta fresca
14 Puré de calabacín Tortilla francesa Fruta fresca	15 Lentejas a la hortelana Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta fresca	16 Arroz a banca Tortilla francesa con lechuga Lácteo	17 Sopa de verduras Garbanzos guisados Fruta fresca	18 Patatas guisadas Palometa en salsa de puerros Fruta fresca
21 Crema de calabaza Skipper de bacalao con lechuga y maíz Fruta fresca	22 Alubias blancas estofadas Revuelto de huevo y patata Fruta fresca	23 Menestra salteada con patata Fogonero con tomate con lechuga Fruta fresca	24 Macarrones en salsa de queso Merluza en salsa de zanahoria Lácteo	25 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y calabacín con lechuga Fruta fresca
28 Judías verdes con tomate Calamares a la romana con mahonesa Fruta fresca	29 Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca	30 Crema parmentier Merluza en su jugo con lechuga Lácteo	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	

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



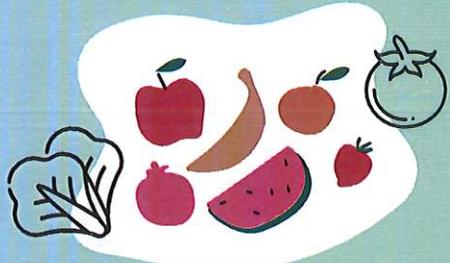
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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:

