


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>01</p> <p>FESTIVO</p> <p>TODOS LOS SANTOS</p>	<p>02</p> <p>Judías verdes con patata y bacon</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>03</p> <p>Paella mixta</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga</p> <p>Lácteo</p>	<p>04</p> <p>Sopa de ave fideos</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>07</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>08</p> <p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Merluza en salsa de puerros con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>09</p> <p>Coliflor al ajillo con bacon</p> <p>Guiso de pavo estofado con verduras</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Lácteo</p>	<p>11</p> <p>Lazos con salsa de tomate</p> <p>Fogonero en salsa de pimientos</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>14</p> <p>Puré de calabacín</p> <p>Estofado de cerdo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Arroz a banca</p> <p>Cordón bleu con lechuga</p> <p>Lácteo</p>	<p>17</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Palometa en salsa de puerros</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>21</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Skipper de bacalao con lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Revuelto de huevo y patata</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Menestra salteada con bacon</p> <p>Albóndigas en salsa con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Macarrones en salsa de queso</p> <p>Merluza en salsa de zanahoria</p> <p>Lácteo</p>	<p> Menú Tierra de sabor 25</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Pollo en salsa de manzana con lechuga</p> <p>Pera</p>
<p>28</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Calamares a la romana</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>29</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Crema parmentier</p> <p>Lomo de Sajonia con lechuga</p> <p>Lácteo</p>	<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



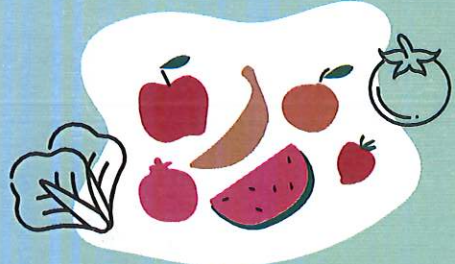
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



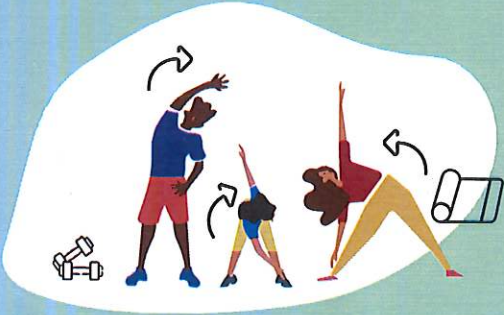
SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE 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:

