

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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



Menú Tierra de sabor
Lentejas a la hortelana
Pollo en salsa de manzana con lechuga
Pera

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



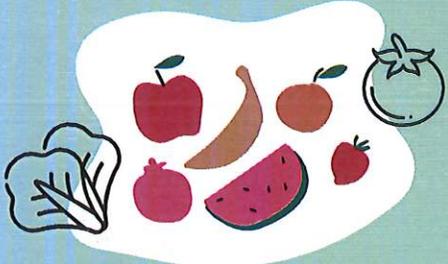
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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

Entidades colaboradoras:

