

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	01	02	03	04
	FESTIVO TODOS LOS SANTOS	Judías verdes con patata y bacon Tortilla de patata y calabacín con lechuga Fruta fresca	Paella mixta Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga Lácteo	Sopa de ave con fideos (sin gluten) Cocido completo Fruta fresca
07 Crema de verduras Albóndigas mixtas en salsa Fruta fresca	08 Alubias pintas con arroz Merluza en salsa de puerros con lechuga Fruta fresca	09 Coliflor al ajillo con bacon Guiso de pavo estofado con verduras Fruta fresca	10 Acelgas con patata Tortilla de patata con lechuga Lácteo	11 Pasta (sin gluten) con tomate Fogonero en salsa de pimientos Fruta fresca
14 Puré de calabacín Estofado de cerdo Fruta fresca	15 Acelgas con patatas Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta fresca	16 Arroz a banca Pechuga de pavo con verduras Lácteo	17 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Cocido completo Fruta fresca	18 Patatas a la riojana Palometa en salsa de puerros Fruta fresca
21 Crema de calabaza Fogonero al horno con lechuga Fruta fresca	22 Fabada asturiana Revuelto de huevo y patata Fruta fresca	23 Menestra salteada con bacon Albóndigas en salsa con lechuga Fruta fresca	24 Pasta (sin gluten) con tomate Merluza en salsa de zanahoria Lácteo	25 Acelgas con patata Pollo en salsa de manzana con lechuga Pera
28 Judías verdes con tomate Caballa al ajo arriero Fruta fresca	29 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Cocido completo Fruta fresca	30 Crema parmentier Lomo de Sajonia con lechuga Lácteo	<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>	

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



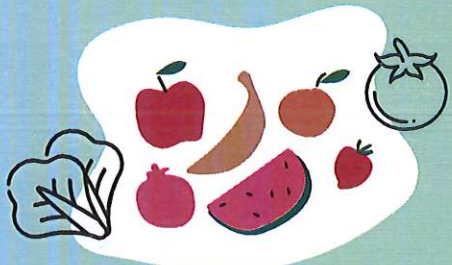
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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



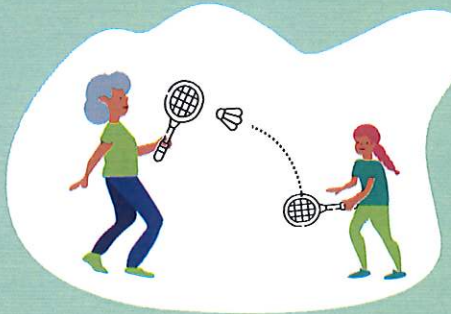
SIEMPRE QUE PUEAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:

