

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01 <b>FESTIVO</b> <b>TODOS LOS SANTOS</b>	02 Judías verdes con patata y bacon Filete de magro al horno con lechuga Fruta fresca	03 Paella mixta Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga Lácteo	04 Sopa de ave con fideos (sin huevo) Garbanzos estofados 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 Lentejas estofadas Filete de magro al horno con lechuga Lácteo	11 Pasta (sin huevo) con tomate Fogonero en salsa de pimientos Fruta fresca
14 Puré de calabacín Estofado de cerdo Fruta fresca	15 Lentejas a la hortelana Merluza al horno con patatas Fruta fresca	16 Arroz a banca Pechuga de pavo con verduras Lácteo	17 Sopa de ave con fideos (sin huevo) Garbanzos estofados Fruta fresca	18 Patatas guisadas Palometa en salsa de puerros Fruta fresca
21 Crema de calabaza Fogonero al horno con lechuga Fruta fresca	22 Alubias blancas estofadas Escalope de pollo con patatas Fruta fresca	23 Menestra salteada con jamón Albóndigas en salsa con lechuga Fruta fresca	24 Pasta (sin huevo) con tomate Merluza en salsa de zanahoria Lácteo	25  <b>Menú Tierra de sabor</b> Lentejas a la hortelana 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 Garbanzos estofados Fruta fresca	30 Crema parmentier Lomo de Sajonia 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



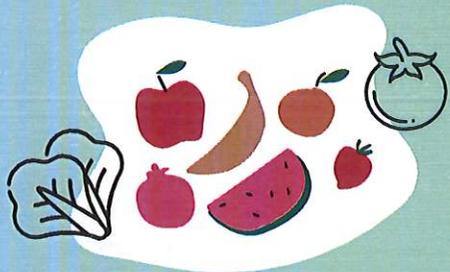
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



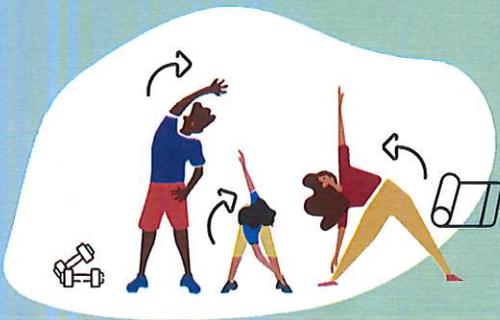
**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD**



**SIEMPRE QUE 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
🥬	🍳
legumbres	huevo
	carne
	verdura
	huevo

### POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

