

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01 <b>FESTIVO</b> <b>TODOS LOS SANTOS</b>	02 Judías verdes con patata Tortilla de patata y calabacín con lechuga Fruta fresca	03 Paella mixta Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga Yogur soja	04 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca
07 Crema de verduras Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca	08 Alubias pintas con arroz Merluza en salsa de zanahoria con lechuga Fruta fresca	09 Coliflor con patata Guiso de pavo estofado con verduras Fruta fresca	10 Lentejas estofadas Tortilla de patata con lechuga Yogur soja	11 Lazos con salsa de tomate Fogonero en salsa de pimientos Fruta fresca
14 Puré de calabacín Estofado de cerdo Fruta fresca	15 Lentejas a la hortelana Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta fresca	16 Arroz a banca Pechuga de pollo con verduras Yogur soja	17 Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca	18 Patatas guisadas Palometa al horno Fruta fresca
21 Crema de calabaza Fogonero al horno con lechuga Fruta fresca	22 Alubias blancas estofadas Revuelto de huevo y patata Fruta fresca	23 Menestra salteada con bacon Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca	24 Macarrones en salsa de tomate Merluza en salsa de zanahoria Yogur soja	25  <b>Menú Tierra de sabor</b> Lentejas a la hortelana Jamoncitos de pollo al horno 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 Yogur soja	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



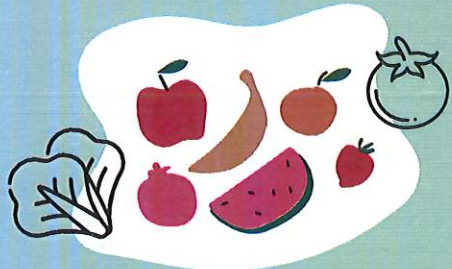
**INTENTA DORMIR LO  
SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



**RECUERDA QUE LA  
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



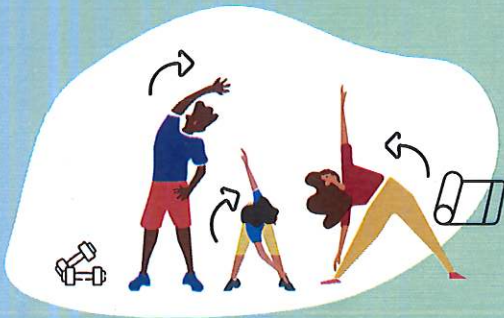
**SIGUE CON UNA DIETA  
SANA**



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



**SIEMPRE QUE PUEDES,  
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...



### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido  
como segundo...



Para cenar puedo  
comer como segundo...



### POSTRE



**SERVICIO DE ATENCIÓN  
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

