

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
	FESTIVO TODOS LOS SANTOS	Patatas guisadas Tortilla de patata y calabacín con lechuga Fruta fresca	Arroz con champiñones Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga Lácteo	Sopa de ave con fideos Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca
07	08	09	10	11
Crema de verduras Filete de jamón al horno Fruta fresca	Espinacas rehogadas Merluza en salsa de puerros con lechuga Fruta fresca	Coliflor al ajillo Pechuga de pavo al horno Fruta fresca	Acelgas con patatas Tortilla de patata con lechuga Lácteo	Lazos con salsa de tomate Fogonero en salsa de pimientos Fruta fresca
14	15	16	17	18
Puré de calabacín Filete de magro con champiñones Fruta fresca	Acelgas con patata Filete de merluza al horno Fruta fresca	Arroz a banca Pechuga de pavo al horno con lechuga Lácteo	Sopa de ave con fideos Cinta de lomo con pimientos Fruta fresca	Patatas guisadas Palometa al horno con patatas Fruta fresca
21	22	23	24	25
Crema de calabaza Fogonero al horno con lechuga Fruta fresca	Brócoli con patatas Revuelto de huevo y patata Fruta fresca	Crema de zanahorias Filete de jamón al horno con lechuga Fruta fresca	Macarrones en salsa de tomate Merluza en salsa de zanahoria Lácteo	Acelgas con patatas Pollo en salsa de manzana con lechuga Pera
28	29	30		
Patata y zanahoria baby Caballa al ajo arriero Fruta fresca	Sopa de ave con fideos Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca	Crema parmentier Pechuga de pavo al horno 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.



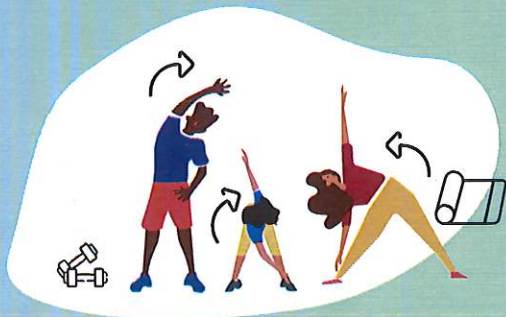
SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE 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...
>	
verdura	pasta/arroiz
>	
pasta/arroiz	verdura
>	
legumbres	verdura pasta/arroiz

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:

