

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
	<b>FESTIVO</b> <b>TODOS LOS SANTOS</b>	Judías verdes con patata y bacon Tortilla de patata y calabacín con lechuga Fruta fresca	Paella mixta Pechuga de pollo al horno con lechuga Lácteo	Sopa de fideos Cocido completo Fruta fresca
07	08	09	10	11
Crema de verduras Albóndigas mixtas en salsa Fruta fresca	Alubias pintas con arroz Pavo en salsa de zanahorias Fruta fresca	Coliflor al ajillo con bacon Guiso de pavo estofado con verduras Fruta fresca	Lentejas estofadas Tortilla de patata con lechuga Lácteo	Lazos con salsa carbonara Pechuga de pollo al horno Fruta fresca
14	15	16	17	18
Puré de calabacín Estofado de cerdo Fruta fresca	Lentejas a la hortelana Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca	Arroz con verduras Cordón bleu con lechuga Lácteo	Sopa de fideos Cocido completo Fruta fresca	Patatas a la riojana Pavo en salas de zanahorias Fruta fresca
21	22	23	24	25
Crema de calabaza Cinta de lomo al horno con lechuga Fruta fresca	Fabada Revuelto de huevo y patata Fruta fresca	Menestra salteada con bacon Albóndigas en salsa con lechuga Fruta fresca	Macarrones en salsa de queso Pavo en salsa de zanahorias Lácteo	 <b>Menú tierra de sabor</b> Lentejas a la hortelana Pollo en salsa de manzana con lechuga Pera
28	29	30		
Judías verdes con tomate Pechuga de pollo al horno Fruta fresca	Sopa de fideos Cocido completo Fruta fresca	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



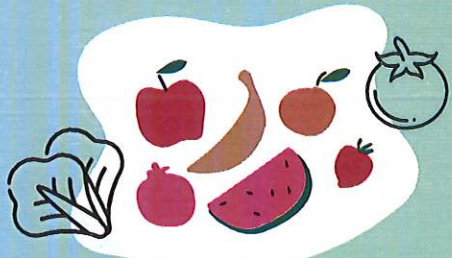
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



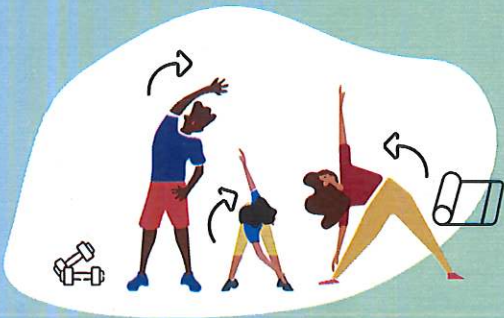
**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



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



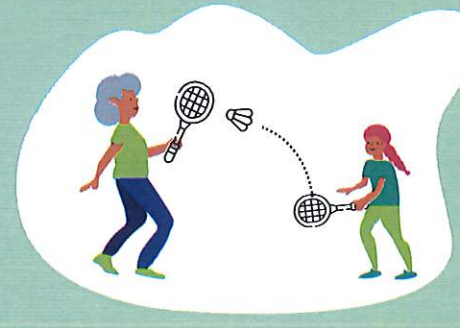
**SIEMPRE QUE PUEDES, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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

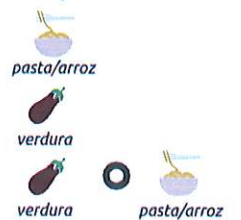
## RECOMENDADOR DE CENAS

### 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:

