

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	01	02	03	04
	<p><b>FESTIVO</b> <b>TODOS LOS SANTOS</b></p>	<p>Judías verdes con patata con bacon Tortilla de patata y calabacín con lechuga Fruta fresca</p>	<p>Paella mixta Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga Lácteo</p>	<p>Sopa de fideos Cocido completo Fruta fresca</p>
<p>07 Crema de verduras Albóndigas mixtas en salsa Fruta fresca</p>	<p>08 Alubias pintas con arroz Merluza en salsa de puerros con lechuga Fruta fresca</p>	<p>09 Coliflor al ajillo con bacon Guiso de pavo estofado con verduras Fruta fresca</p>	<p>10 Lentejas estofadas Tortilla de patata con lechuga Lácteo</p>	<p>11 Lazos con salsa carbonara Fogonero en salsa de pimientos Fruta fresca</p>
<p>14 Puré de calabacín Estofado de cerdo Fruta fresca</p>	<p>15 Lentejas a la hortelana Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta fresca</p>	<p>16 Arroz a banca Pechuga de pollo con verduras Lácteo</p>	<p>17 Sopa de fideos Cocido completo Fruta fresca</p>	<p>18 Patatas a la riojana Palometa en salsa de puerros Fruta fresca</p>
<p>21 Crema de calabaza Fogonero al horno con lechuga Fruta fresca</p>	<p>22 Alubias blancas estofadas Revuelto de huevo y patata Fruta fresca</p>	<p>23 Menestra salteada con bacon Albóndigas en salsa con lechuga Fruta fresca</p>	<p>24 Macarrones en salsa de queso Merluza en salsa de zanahoria Lácteo</p>	<p>25 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas Fruta fresca</p>
<p>28 Judías verdes con tomate Calamares a la romana Fruta fresca</p>	<p>29 Sopa de fideos Cocido completo Fruta fresca</p>	<p>30 Crema parmentier Lomo de Sajonia con lechuga Lácteo</p>	<p>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</p>	



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



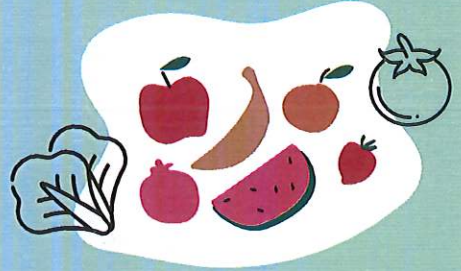
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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

Entidades colaboradoras:

