

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|--|--|--|---|---|
|  | 01<br><b>FESTIVO</b><br><b>TODOS LOS SANTOS</b>  | 02<br>Judías verdes con patata y bacon<br>Tortilla de patata y calabacín con lechuga<br>Fruta fresca | 03<br>Arroz con champiñones<br>Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga<br>Lácteo   | 04<br>Sopa de fideos<br>Garbanzos estofados (sin tomate)<br>Fruta fresca                          |
| 07<br>Crema de verduras<br>Filete de jamón al horno<br>Fruta fresca        | 08<br>Alubias pintas con arroz (sin tomate)<br>Merluza en salsa de puerros con lechuga<br>Fruta fresca       | 09<br>Coliflor al ajillo con bacon<br>Pechuga de pavo al horno<br>Fruta fresca                       | 10<br>Lentejas estofadas (sin tomate)<br>Tortilla de patata con lechuga<br>Lácteo   | 11<br>Lazos con salsa carbonara<br>Fogonero en salsa de pimientos<br>Fruta fresca                 |
| 14<br>Puré de calabacín<br>Filete de magro con champiñones<br>Fruta fresca | 15<br>Lentejas a la hortelana (sin tomate)<br>Filete de merluza en salsa verde con guisantes<br>Fruta fresca | 16<br>Arroz con zanahoria<br>Cordón bleu con lechuga<br>Lácteo                                       | 17<br>Sopa de fideos<br>Garbanzos guisados (sin tomate)<br>Fruta fresca   | 18<br>Patatas guisadas (sin tomate)<br>Palometa en salsa de puerros<br>Fruta fresca               |
| 21<br>Crema de calabaza<br>Skipper de bacalao con lechuga<br>Fruta fresca  | 22<br>Alubias blancas estofadas (sin tomate)<br>Revuelto de huevo y patata<br>Fruta fresca                   | 23<br>Menestra salteada con bacon<br>Filete de jamón al horno con lechuga<br>Fruta fresca            | 24<br>Pasta con zanahoria<br>Merluza en salsa de zanahoria<br>Lácteo  | 25<br>Lentejas estofadas (sin tomate)<br>Jamoncitos de pollo al horno con lechuga<br>Fruta fresca |
| 28<br>Judías verdes con patatas<br>Calamares a la romana<br>Fruta fresca   | 29<br>Sopa de fideos<br>Garbanzos estofados (sin tomate)<br>Fruta fresca                                     | 30<br>Crema parmentier<br>Lomo de Sajonia con lechuga<br>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



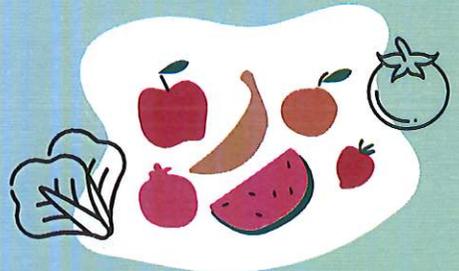
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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 PUEDas, 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                                  |
|   | 🍆                                      |
|   | verdura                                |
|   | 🍝                                      |
|   | huevo                                  |

### POSTRE

|       |        |
|-------|--------|
| 🍏     | 🍌      |
| fruta | lácteo |

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

