

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

CreA tu Rutina Saludable En Familia



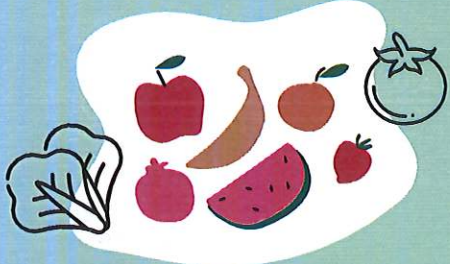
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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
	carne
	verdura
	huevo

POSTRE

fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

