

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>03</p> <p>Puré de calabacín</p> <p>Macarrones con verduras</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>04</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>05</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Lácteo</p>	<p>06</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>07</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Caballa en salsa de puerros con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>10</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Skipper de bacalao con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Revuelto de huevo, patata y cebolla</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>Macarrones en salsa de queso</p> <p>Merluza en salsa de zanahoria</p> <p>Lácteo</p>	<p>"MENÚ TIERRA DE SABOR" 14</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p>  <p>Manzana</p>
<p>17</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Calamares a la romana con mahonesa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Crema parmentier</p> <p>Merluza en su jugo con lechuga</p> <p>Lácteo</p>	<p>20</p> <p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>21</p> <p>Arroz a la campesina</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>24</p> <p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Ternera en salsa con zanahoria y champiñones</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Merluza a la crema con finas hierbas y lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de tomate</p> <p>Lácteo</p>	<p>27</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Caballa con salsa de tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>28</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Fogonero al horno</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>31</p> <p>NO LECTIVO</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



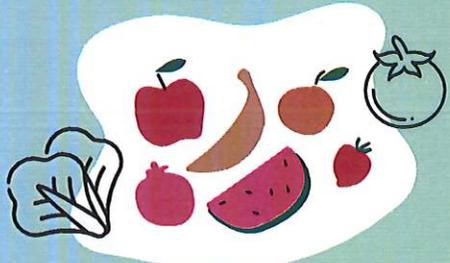
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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 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		huevo	carne
legumbres		verdura	huevo

POSTRE

fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

