


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



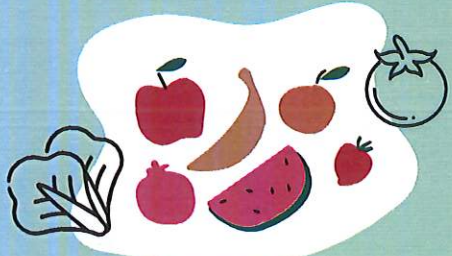
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



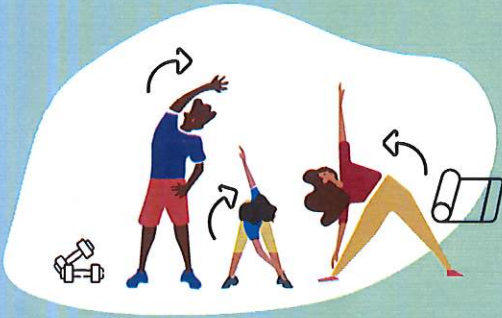
SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



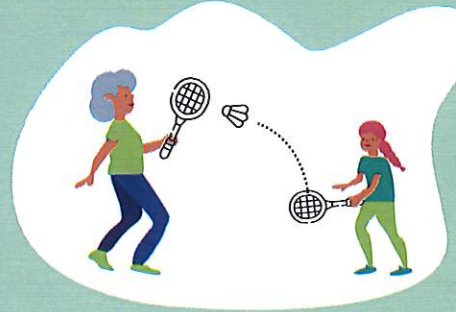
SIEMPRE QUE PUEAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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

Entidades colaboradoras:

