


**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<p><b>03</b></p> <p>Puré de calabacín</p> <p>Estofado de cerdo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>04</b></p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>05</b></p> <p>Arroz a banda</p> <p>Pechuga de pollo con verduras</p> <p>Yogur soja</p>	<p><b>06</b></p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>07</b></p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Caballa al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>
<p><b>10</b></p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Fogonero al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>11</b></p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Revuelto de huevo, patata y cebolla</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa de zanahoria</p> <p>Yogur soja</p>	<p><b>"MENÚ TIERRA DE SABOR" 14</b></p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p>  <p>Manzana</p>
<p><b>17</b></p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Caballa al ajo arriero</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>19</b></p> <p>Crema parmentier</p> <p>Lomo Sajonia con lechuga</p> <p>Yogur soja</p>	<p><b>20</b></p> <p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Tortilla de patata con rodaja de tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>21</b></p> <p>Arroz a la campesina</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca</p>
<p><b>24</b></p> <p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>25</b></p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Merluza en salsa de zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>26</b></p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de tomate</p> <p>Yogur soja</p>	<p><b>27</b></p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Caballa con salsa de tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>28</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Cinta de lomo al horno</p> <p>Fruta fresca</p>
<p><b>31</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></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



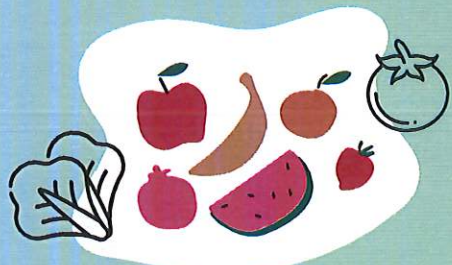
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	carne
	🍆
	verdura
	huevo

### POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

