

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<p>03</p> <p>Puré de calabacín</p> <p>Estofado de cerdo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>04</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>05</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Pechuga de pavo con verduras</p> <p>Yogur soja</p>	<p>06</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin huevo)</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>07</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Caballa al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>10</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Fogonero al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Escalope de pollo con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>13</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate</p> <p>Merluza en salsa de zanahoria</p> <p>Yogur soja</p>	<p>14</p> <p><b>"MENÚ TIERRA DE SABOR"</b></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>Caballa al ajo arriero</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin huevo)</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Crema parmentier</p> <p>Lomo Sajonia con lechuga</p> <p>Yogur soja</p>	<p>20</p> <p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Filete de magro al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>21</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>24</p> <p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate</p> <p>Merluza en salsa de zanahorias</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Filete de magro al horno</p> <p>Yogur soja</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>Pechuga de pollo al horno</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>31</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



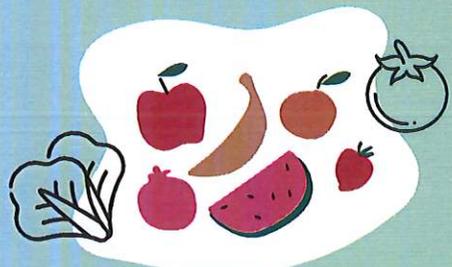
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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		huevo	carne
legumbres		verdura	huevo

### POSTRE

fruta		lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

