

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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>10</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Merluza a la crema con finas hierbas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Guiso de pollo estofado</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Caballa al ajo arriero con lechuga</p> <p>Yogur</p>	<p>14</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>17</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Skipper de bacalao con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes y patata rehogado</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>20</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Yogur</p>	<p>21</p> <p>Arroz con champiñones</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>24</p> <p>"TIERRA DE SABOR"</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Pollo en salsa de manzana</p> <p> Pera</p>	<p>25</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>Yogur</p>	<p>27</p> <p>Lazos con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>28</p> <p>Menestra con patata</p> <p>Calamares con mahonesa</p> <p>Fruta fresca</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	huevo
🌿	🍆
>	>
legumbres	verdura

POSTRE

🍏	🍌
>	>
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

