

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

Puré de calabacín

Estofado de cerdo

Fruta fresca

10

Crema de calabaza

Skipper de bacalao con lechuga

Fruta fresca

17

Judías verdes con tomate

Calamares a la romana con mahonesa

Fruta fresca

24

Lentejas con zanahoria

Ternera en salsa con zanahoria y champiñones

Fruta fresca

31

NO LECTIVO

04

Lentejas a la hortelana

Filete de merluza en salsa verde con guisantes

Fruta fresca

11

Alubias blancas estofadas

Revuelto de huevo, patata y cebolla

Fruta fresca

18

Sopa de ave con fideos

Garbanzos estofados

Fruta fresca

25

Coditos boloñesa

Merluza a la crema con finas hierbas y lechuga

Fruta fresca

05

Arroz a banda

Cordón bleu con lechuga

Lácteo

12

FESTIVO

19

Crema parmentier

Lomo Sajonia con lechuga

Lácteo

26

Menestra a la asturiana

Tortilla de patata con ensalada de tomate

Lácteo

06

Sopa de ave con fideos

Garbanzos estofados

Fruta fresca

13

Macarrones en salsa de queso

Merluza en salsa de zanahoria

Lácteo

20

Alubias blancas con calabaza

Tortilla de patata con rodaja de tomate

Fruta fresca

27

Garbanzos estofados

Caballa con salsa de tomate

Fruta fresca

07

Patatas guisadas

Caballa en salsa de puerros con lechuga

Fruta fresca

"MENÚ TIERRA DE SABOR" 14

Lentejas estofadas

Jamoncitos de pollo al horno



Manzana

21

Arroz a la campesina

Merluza en salsa verde con guisantes

Fruta fresca

28

Crema de calabacín

Hamburguesa mixta al horno con kétchup

Fruta fresca

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

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.



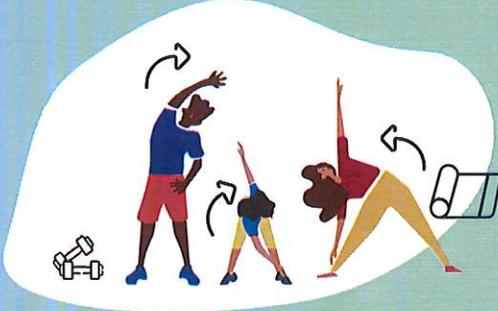
SIGUE CON UNA DIETA SANA



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...
🍆 >	🍲 pasta/arroz
pasta/arroz >	🍆 verdura
🥬 >	🍆 🍲 verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖	🏠 🌙
Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
🥚 >	🍖 🍷 🐟 carne pescado
🐟 >	🥚 🍖 huevo carne
🥬 >	🍆 🍷 🥚 verdura huevo

POSTRE

🍏 fruta	🍌 lácteo
------------	-------------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

