

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><i>Acelgas con patata</i></p> <p><i>Tortilla de patata</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>11</p> <p><i>Pasta (sin gluten) con tomate</i></p> <p><i>Merluza a la crema con finas hierbas</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>12</p> <p><i>Crema de calabacín</i></p> <p><i>Guiso de pollo estofado</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>13</p> <p><i>Garbanzos estofados</i></p> <p><i>Caballa al ajo arriero con lechuga</i></p> <p><i>Yogur</i></p>	<p>14</p> <p><i>Sopa de ave con fideos (sin gluten)</i></p> <p><i>Ragout de ternera</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>
<p>17</p> <p><i>Patatas guisadas</i></p> <p><i>Filete de lomo fresco a la normanda</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>18</p> <p><i>Alubias blancas estofadas</i></p> <p><i>Fogonero al horno con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>19</p> <p><i>Judías verdes con tomate</i></p> <p><i>Tortilla de patata y calabacín con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>20</p> <p><i>Sopa de ave con fideos (sin gluten)</i></p> <p><i>Cocido completo</i></p> <p><i>Yogur</i></p>	<p>21</p> <p><i>Paella mixta</i></p> <p><i>Merluza al horno con ajo y perejil</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>
<p>24</p> <p><i>Garbanzos estofados</i></p> <p><i>Pollo en salsa de manzana</i></p> <p><i>Pera</i></p>	<p>25</p> <p><i>Crema de brócoli</i></p> <p><i>Hamburguesa mixta al horno con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>26</p> <p><i>Alubias pintas estofadas</i></p> <p><i>Merluza en salsa de puerros</i></p> <p><i>Yogur</i></p>	<p>27</p> <p><i>Pasta (sin gluten) con tomate</i></p> <p><i>Tortilla francesa con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>28</p> <p><i>Menestra a la asturiana</i></p> <p><i>Caballa al ajo arriero</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



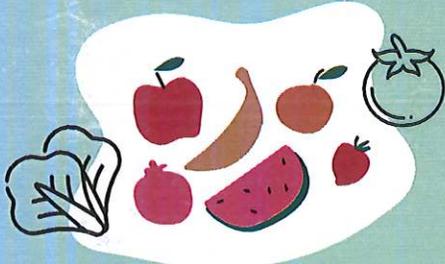
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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 PUEDES, 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:

