

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

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



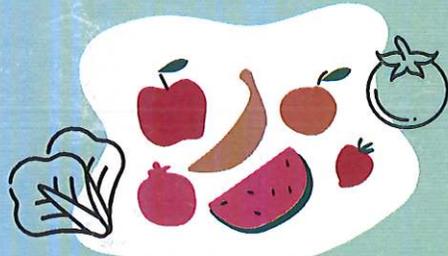
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



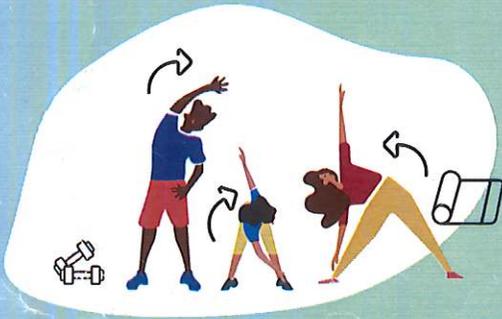
**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD**



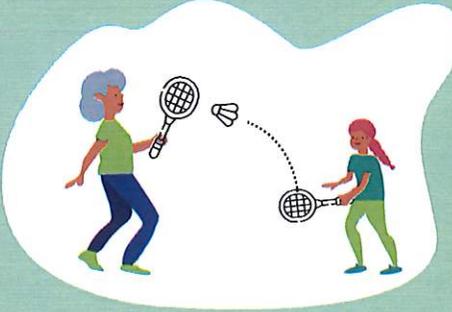
**SIEMPRE QUE PUEAS, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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
	🍆
	verdura
	🥚
	huevo

### POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

