

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

10
Lentejas estofadas sin tomate
Filete de magro al horno
Fruta fresca

11
Pasta en blanco (sin huevo)
Merluza a la crema con finas hierbas
Fruta fresca

12
Crema de calabacín
Pechuga de pollo al horno
Fruta fresca

13
Garbanzos estofados (sin tomate)
Caballa al horno con lechuga
Yogur

14
Sopa de ave con fideos (sin huevo)
Jamoncitos al horno
Fruta fresca

17
Patatas guisadas sin tomate sin pimiento
Cinta de lomo al horno
Fruta fresca

18
Alubias blancas estofadas sin tomate, sin pimiento
Fogonero al horno con lechuga
Fruta fresca

19
Judías verdes con patata
Filete de magro al horno con lechuga
Fruta fresca

20
Sopa de ave con fideos (sin huevo)
Garbanzos estofados (sin tomate)
Yogur

21
Arroz con champiñones
Merluza al horno con ajo y perejil
Fruta fresca

24
Lentejas estofadas sin tomate
Pechuga de pavo al horno
Pera

25
Crema de brócoli
Hamburguesa mixta al horno con lechuga
Fruta fresca

26
Espinacas con patatas
Merluza en salsa de puerros
Yogur

27
Pasta sin huevo en blanco
Escalope de pollo con lechuga
Fruta fresca

28
Menestra con patata
Caballa al ajo arriero
Fruta fresca

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
🥦	🥚
legumbres	huevo
	🍆
	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

