

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*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>10</p> <p>Lentejas estofadas sin tomate</p> <p>Filete de magro al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Pasta en blanco (sin huevo)</p> <p>Merluza a la crema con finas hierbas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pechuga de pollo al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos estofados (sin tomate)</p> <p>Caballa al horno con lechuga</p> <p>Yogur</p>	<p>14</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin huevo)</p> <p>Jamoncitos al horno</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>17</p> <p>Patatas guisadas sin tomate sin pimiento</p> <p>Cinta de lomo al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Alubias blancas estofadas sin tomate, sin pimiento</p> <p>Fogonero al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con patata</p> <p>Filete de magro al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>20</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin huevo)</p> <p>Garbanzos estofados (sin tomate)</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>Lentejas estofadas sin tomate</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Pera</p>	<p>25</p> <p>Crema de brócoli</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Espinacas con patatas</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>Yogur</p>	<p>27</p> <p>Pasta sin huevo en blanco</p> <p>Escalope de pollo con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>28</p> <p>Menestra con patata</p> <p>Caballa al ajo arriero</p> <p>Fruta fresca</p>

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



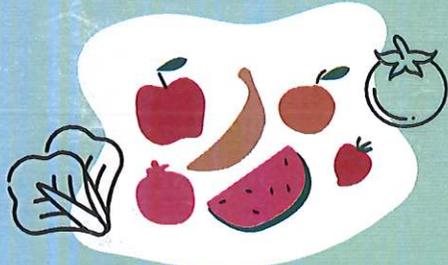
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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 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	huevo
🥦	🍆
>	>
legumbres	verdura
	🥚
	huevo

### POSTRE

🍏	🥛
>	>
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

