

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>Lentejas estofadas</i></p> <p><i>Filete de magro al horno</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>11</p> <p><i>Pasta (sin huevo) con tomate</i></p> <p><i>Merluza en salsa de zanahorias</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 soja</i></p>	<p>14</p> <p><i>Sopa de ave con fideos (sin huevo)</i></p> <p><i>Jamoncitos al horno</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>Filete de magro al horno con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>20</p> <p><i>Sopa de ave con fideos (sin huevo)</i></p> <p><i>Garbanzos estofados</i></p> <p><i>Yogur soja</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>Lentejas estofadas</i></p> <p><i>Guiso de pavo estofado</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>25</p> <p><i>Crema de brócoli</i></p> <p><i>Cinta de lomo 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 zanahoria</i></p> <p><i>Yogur soja</i></p>	<p>27</p> <p><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</p> <p><i>Menestra con patatas</i></p> <p><i>Caballa al ajo arriero</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



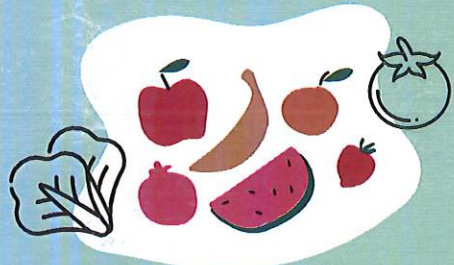
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



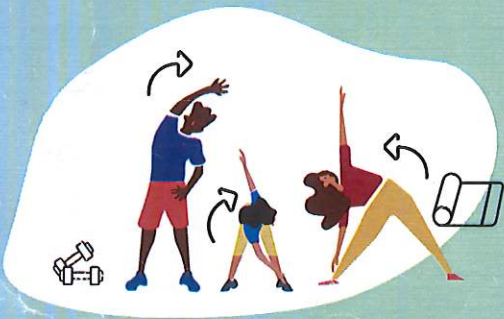
SIGUE CON UNA DIETA SANA



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
>	>
legumbres	huevo
	>
	carne
	>
	verdura
	>
	huevo

POSTRE

>	>
fruta	lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

