

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>Acelgas con patata</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Coditos con salsa de tomate</p> <p>Merluza a la crema con finas hierbas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Guiso de pollo al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>13</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Caballa al ajo arriero con lechuga</p> <p>Yogur</p>	<p>14</p> <p>Sopa de picadillo con huevo duro</p> <p>Ragout de ternera</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>17</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Filete de lomo fresco a la normanda</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Skipper de bacalao con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con patata rehogadas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>20</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Yogur</p>	<p>21</p> <p>Paella mixta</p> <p>Merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>24</p> <p>Acelgas con patatas</p> <p>Pollo en salsa de manzana</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>Alubias pintas estofadas</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>Yogur</p>	<p>27</p> <p>Lazos con salsa carbonara</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>28</p> <p>Menestra a la asturiana</p> <p>Calamares con mahonesa</p> <p>Fruta fresca</p>

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



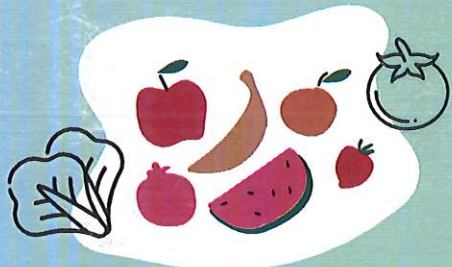
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



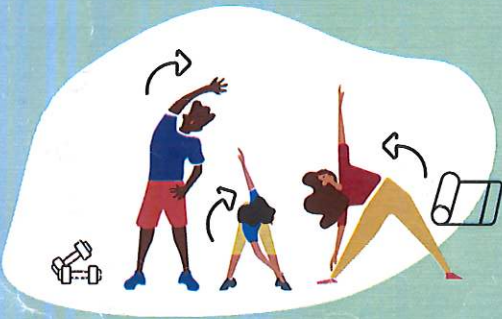
**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**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
pescado	huevo  carne
legumbres	verdura  huevo

### POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

