

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 style="text-align: right;"><b>10</b></p> <p><i>Lentejas estofadas sin tomate</i></p> <p><i>Tortilla de patata</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;"><b>11</b></p> <p><i>Pasta en blanco</i></p> <p><i>Merluza a la crema con finas hierbas</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;"><b>12</b></p> <p><i>Crema de calabacín</i></p> <p><i>Pechuga de pollo al horno</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;"><b>13</b></p> <p><i>Garbanzos estofados (sin tomate)</i></p> <p><i>Caballa al ajo arriero con lechuga</i></p> <p><i>Yogur</i></p>	<p style="text-align: right;"><b>14</b></p> <p><i>Sopa de ave con fideos</i></p> <p><i>Ragout de ternera</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>
<p style="text-align: right;"><b>17</b></p> <p><i>Patatas guisadas sin tomate</i></p> <p><i>Cinta de lomo al horno</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;"><b>18</b></p> <p><i>Alubias blancas estofadas sin tomate</i></p> <p><i>Skipper de bacalao con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;"><b>19</b></p> <p><i>Judías verdes con patata</i></p> <p><i>Tortilla de patata y calabacín con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;"><b>20</b></p> <p><i>Sopa de cocido con fideos</i></p> <p><i>Garbanzos estofados (sin tomate)</i></p> <p><i>Yogur</i></p>	<p style="text-align: right;"><b>21</b></p> <p><i>Arroz con champiñones</i></p> <p><i>Merluza al horno con ajo y perejil</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>
<p style="text-align: right;"><b>24</b></p> <p><i>Lentejas estofadas sin tomate</i></p> <p><i>Pechuga de pavo al horno</i></p> <p><i>Pera</i></p>	<p style="text-align: right;"><b>25</b></p> <p><i>Crema de brócoli</i></p> <p><i>Hamburguesa mixta al horno con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;"><b>26</b></p> <p><i>Espinacas con patatas</i></p> <p><i>Merluza en salsa de puerros</i></p> <p><i>Yogur</i></p>	<p style="text-align: right;"><b>27</b></p> <p><i>Lazos con salsa carbonara</i></p> <p><i>Tortilla francesa con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;"><b>28</b></p> <p><i>Menestra a la asturiana</i></p> <p><i>Calamares con mahonesa</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



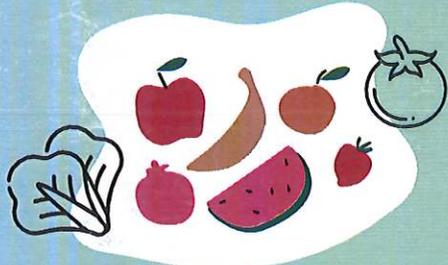
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



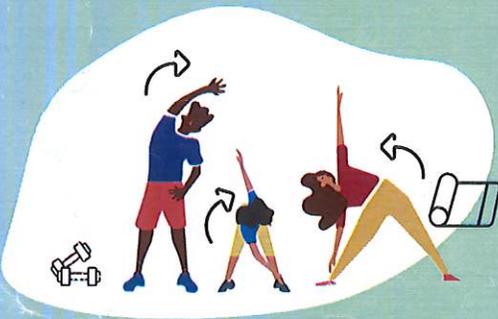
**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**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...
>	pasta/arroz
>	verdura
>	verdura  pasta/arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
>	carne  pescado
>	huevo  carne
>	verdura  huevo

### POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

