

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><i>Lentejas estofadas</i> <b>10</b></p> <p><i>Tortilla de patata</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p><i>Coditos con salsa de tomate</i> <b>11</b></p> <p><i>Merluza en salsa de zanahorias</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p><i>Patata y zanahoria baby</i> <b>12</b></p> <p><i>Guiso de pollo estofado</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p><i>Garbanzos estofados</i> <b>13</b></p> <p><i>Caballa al ajo arriero con lechuga</i></p> <p><i>Yogur</i></p>	<p><i>Sopa de ave con fideo</i> <b>14</b></p> <p><i>Contramuslo de pollo al horno</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>
<p><i>Patatas guisadas</i> <b>17</b></p> <p><i>Filete de lomo al horno</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p><i>Alubias blancas estofadas</i> <b>18</b></p> <p><i>Fogonero al horno con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p><i>Patata y zanahoria baby</i> <b>19</b></p> <p><i>Tortilla de francesa con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p><i>Sopa de ave con fideos</i> <b>20</b></p> <p><i>Garbanzos estofados</i></p> <p><i>Yogur</i></p>	<p><i>Arroz con champiñones</i> <b>21</b></p> <p><i>Merluza al horno con ajo y perejil</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>
<p><i>Lentejas estofadas</i> <b>24</b></p> <p><i>Guiso de pavo estofado</i></p> <p><i>Pera</i></p>	<p><i>Patatas guisadas</i> <b>25</b></p> <p><i>Cinta de lomo al horno con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p><i>Alubias pintas estofadas</i> <b>26</b></p> <p><i>Merluza en salsa de zanahorias</i></p> <p><i>Yogur</i></p>	<p><i>Pasta en blanco</i> <b>27</b></p> <p><i>Tortilla francesa con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p><i>Crema de zanahorias</i> <b>28</b></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.**



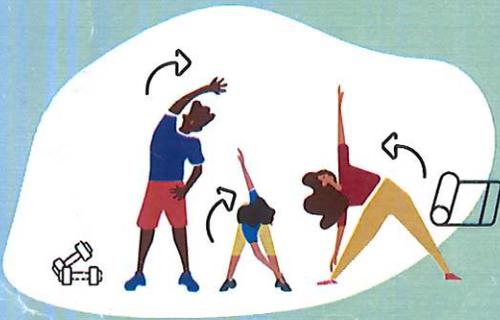
**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD**



**SIEMPRE QUE PUEDas, 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

