

**LUNES**

*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*

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**1**

**"JORNADA CÁNTABRA"**

*Patatas a la marinera*

*Rabas de calamar a la romana con lechuga*



*Fruta fresca*

**1**

*Menestra salteada*

*Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza*

*Yogur*

**2**

*Alubias blancas estofadas*

*Tortilla de calabacín con lechuga*

*Fruta fresca*

**3**

**6**

**FESTIVO**

**DIA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA**

**7**

**NO LECTIVO**

**8**

**FESTIVO**

**DIA DE LA INMACULADA**

**9**

*Alubias blancas con calabaza*

*Merluza en salsa de puerros*

*Fruta fresca*

**10**

*Arroz con salsa de tomate*

*Jamoncitos de pollo al limón con lechuga*

*Yogur*

**13**

*Judías verdes al ajo arriero*

*Tortilla francesa con rodaja de tomate*

*Fruta fresca*

**14**

*Coditos con tomate*

*Merluza romana con lechuga*

*Fruta fresca*

**15**

*Sopa de verduras*

*Garbanzos estofados*

*Fruta fresca*

**16**

*Crema de calabacín*

*Estofado de pollo al curry*

*Fruta Fresca*

**17**

*Lentejas estofadas*

*Bacalao a la siciliana con lechuga*

*Yogur*

**20**

*Crema de verduras*

*Skipper de bacalao con lechuga y aceitunas*

*Yogur*



**"MENÚ TIERRA DE SABOR"**

*Lentejas estofadas*

*Pollo con ajo y perejil*

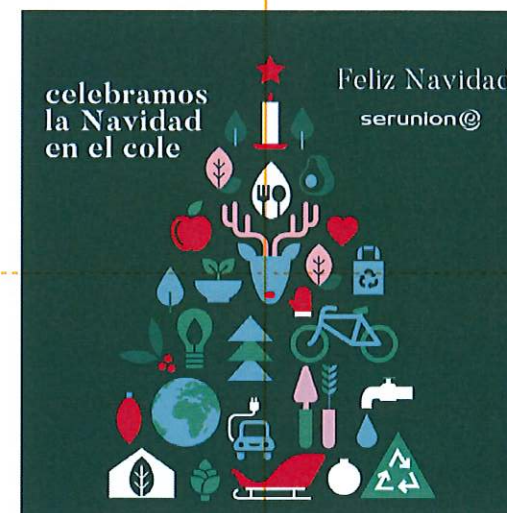
**MANZANA**

**21**

**22**

**MANÚ ESPECIAL NAVIDAD**

**22**



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



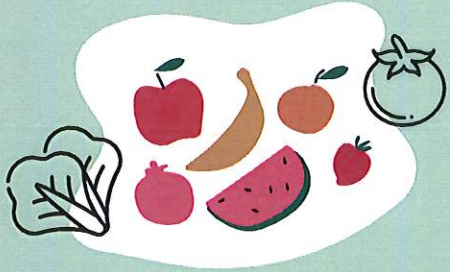
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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	huevo carne
🥬 >	🍆 ○ 🥚
legumbres	verdura huevo

### POSTRE

🍏	○	🥛
fruta		lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

