

**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**

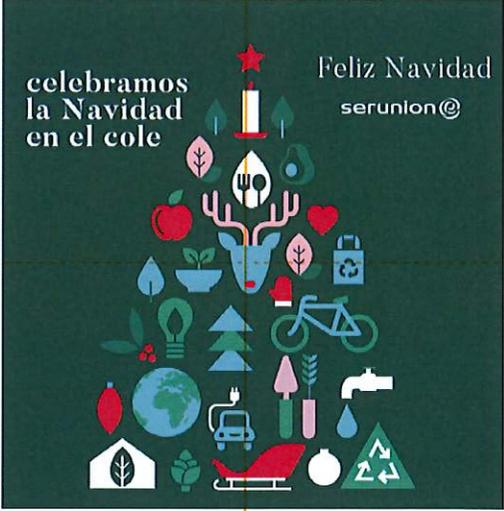
**JUEVES**

**VIERNES**

<p>6</p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>DIA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA</b></p>	<p>7</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p>1</p> <p><b>“JORNADA CÁNTABRA”</b></p> <p>Patatas a la marinera</p> <p>Rabas de calamar a la romana con lechuga</p>  <p>Fruta fresca</p>	<p>2</p> <p>Menestra salteada</p> <p>Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza</p> <p>Yogur</p>	<p>3</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Tortilla de calabacín con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>
--	-----------------------------------	---	--	--

<p>6</p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>DIA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA</b></p>	<p>7</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p>8</p> <p><b>FESTIVO</b></p> <p><b>DIA DE LA INMACULADA</b></p>	<p>9</p> <p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Jamoncitos de pollo al limón con lechuga</p> <p>Yogur</p>
--	-----------------------------------	---	---	---

<p>13</p> <p>Judías verdes al ajo arriero</p> <p>Tortilla francesa con rodaja de tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Coditos con tomate</p> <p>Merluza romana con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Estofado de pollo al curry</p> <p>Fruta Fresca</p>	<p>17</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Bacalao a la siciliana con lechuga</p> <p>Yogur</p>
---	---	--	---	--

<p>20</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Skipper de bacalao con lechuga y aceitunas</p> <p>Yogur</p>	<p>21</p> <p><b>“MENÚ TIERRA DE SABOR”</b></p>  <p>Lentejas estofadas</p> <p>Pollo con ajo y perejil</p> <p>MANZANA</p>	<p>22</p> <p><b>MANÚ ESPECIAL NAVIDAD</b></p>	 <p>celebramos la Navidad en el cole</p> <p>Feliz Navidad serunion@</p>	
---	--	---	--	--

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



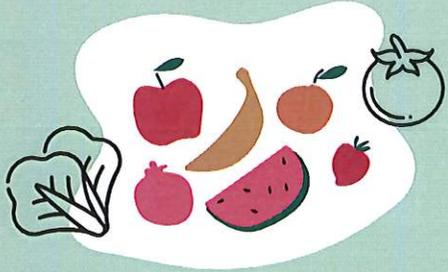
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



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

### POSTRE

🍏	○	🥛
fruta		lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

