

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|---|--|
| | 01 NO LECTIVO FIESTA DE CARNAVAL | 02 Patatas guisadas Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta fresca | 03 Sopa de verduras Garbanzos con verduras Fruta fresca | 04 Lazos con salsa de tomate Palometa en salsa de puerros Yogur |
| 07 Crema de calabaza Bacalao con verduras Fruta fresca | 08 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta fresca | 09 Menestra de verduras Skipper de bacalao con lechuga Fruta fresca | 10 Arroz con pollo Merluza en salsa de zanahoria Yogur | 11 "MENÚ TIERRA DE SABOR"  Lentejas estofadas Pollo con ajo y perejil con lechuga Manzana |
| 14 Patatas guisadas Caballa al ajo arriero con lechuga y maíz Fruta fresca | 15 Sopa de verduras Garbanzos con verduras Fruta fresca | 16 Crema parmentiere Merluza en su jugo con lechuga Yogur | 17 Alubias blancas con calabaza Tortilla de patata con rodaja de tomate Fruta fresca | 18 Arroz con verduras Abadejo en salsa verde Fruta fresca |
| 21 Lentejas con zanahoria Ternera en salsa con champiñones Fruta fresca | 22 Coditos con tomate Merluza a la crema con finas hierbas con lechuga Fruta fresca | 23 Menestra con patata Arroz con salsa de tomate Fruta fresca | 24 Garbanzos estofados Tortilla de patata con ensalada de tomate Fruta fresca | 25 Crema de calabacín Atún a la napolitana Yogur |
| 28 Alubias blancas estofadas Caballa en salsa de verduras Fruta fresca | 29 Crema de zanahorias Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza Fruta fresca | 30 Judías verdes con patata Tortilla de calabacín con lechuga Fruta fresca | 31 Arroz con champiñones Merluza con ajo y perejil con lechuga Yogur | 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 |

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



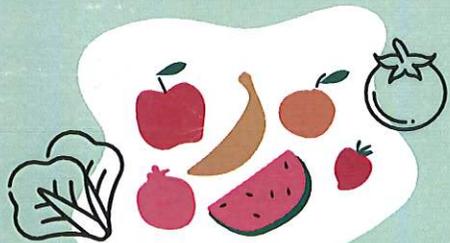
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



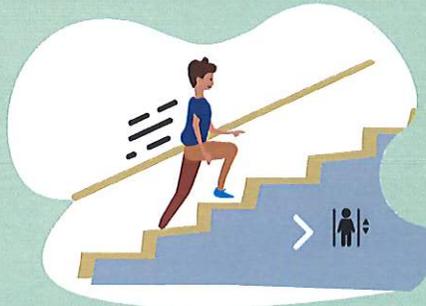
RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



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

Entidades colaboradoras:

