


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

SEGUNDOS PLATOS

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

POSTRE

fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

