

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| | <p>01 Alubias blancas estofadas Bacalao con salteado de verduras Fruta fresca</p> | <p>02 Arroz con verduras Jamoncitos de pollo al horno con lechuga Fruta fresca</p> | <p>03 Lentejas estofadas Merluza en salsa de zanahorias Yogur</p> | <p>04 Menestra de verduras Tortilla de patata con lechuga Fruta fresca</p> |
| <p>07 Patatas guisadas Tortilla francesa con rodaja de tomate Fruta fresca</p> | <p>08 Alubias pintas con arroz Merluza en salsa verde con guisantes Fruta fresca</p> | <p>09 Crema parmentier Tortilla de patata con lechuga Fruta fresca</p> | <p>10 Macarrones en salsa de queso Palometa en salsa Fruta fresca</p> | <p>11 Sopa de verduras Garbanzos estofados Yogur</p> |
| <p>14 Alubias blancas estofadas Caballa en salsa de verduras Fruta fresca</p> | <p>15 Crema de zanahorias Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza Fruta fresca</p> | <p>16 Judías verdes con patata Tortilla de calabacín con lechuga Fruta fresca</p> | <p>17 Arroz con champiñones Merluza con ajo y perejil con lechuga Yogur</p> | <p>18 Sopa de verduras Garbanzos con verduras Fruta fresca</p> |
| <p>21 Crema de verduras Merluza en salsa de puerros Fruta fresca</p> | <p>22 Alubias pintas con arroz Tortilla de patatas con lechuga Fruta fresca</p> | <p>23 Coliflor rehogada Bacalao en salsa de verduras Fruta fresca</p> | <p> "TIERRA DE SABOR" Lentejas a la hortelana Pollo en salsa de manzana Pera</p> | <p>25 Sopa de verduras Abadejo en salsa de zanahorias Yogur</p> |
| <p>28 NO LECTIVO</p> | | | | <p>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</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



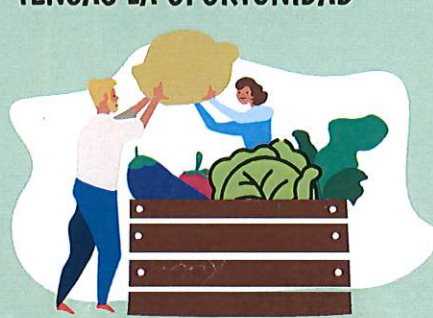
CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



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 |
| | carne |
| | 🍆 |
| | verdura |
| | 🥚 |
| | huevo |

POSTRE

| | |
|-------|--------|
| 🍏 | 🥛 |
| fruta | lácteo |

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

