

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



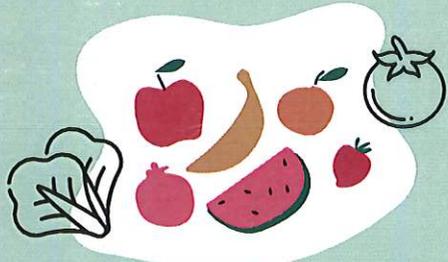
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



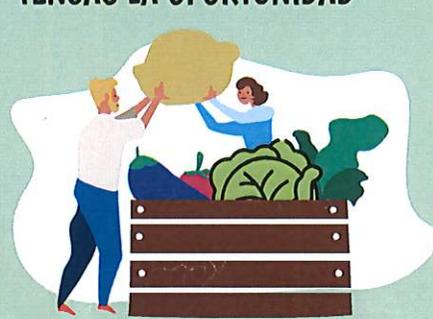
**CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD**



**SIEMPRE QUE PUEAS, 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

