

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p style="text-align: right;">01</p> <p><i>Alubias blancas estofadas</i></p> <p><i>Albóndigas mixtas en salsa con patatas dado</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">02</p> <p><i>Arroz a la zamorana</i></p> <p><i>Jamoncitos de pollo al horno con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">03</p> <p><i>Acelgas con patatas</i></p> <p><i>Merluza en salsa de zanahorias</i></p> <p><i>Yogur</i></p>	<p style="text-align: right;">04</p> <p><i>Menestra con bacon</i></p> <p><i>Tortilla de patata con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>
<p style="text-align: right;">07</p> <p><i>Patatas guisadas</i></p> <p><i>Tortilla francesa con rodaja de tomate</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">08</p> <p><i>Alubias pintas con arroz</i></p> <p><i>Merluza en salsa verde con guisantes</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">09</p> <p><i>Crema parmentier</i></p> <p><i>Lomo adobado a la plancha con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">10</p> <p><i>Pasta (sin gluten) con tomate</i></p> <p><i>Palometa en salsa</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">11</p> <p><i>Sopa de ave con fideos (sin gluten)</i></p> <p><i>Cocido completo</i></p> <p><i>Yogur</i></p>
<p style="text-align: right;">14</p> <p><i>Alubias blancas estofadas</i></p> <p><i>Caballa en salsa de verduras</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">15</p> <p><i>Crema de zanahorias</i></p> <p><i>Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">16</p> <p><i>Judías verdes con patata y jamón</i></p> <p><i>Tortilla de calabacín con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">17</p> <p><i>Paella mixta</i></p> <p><i>Merluza con ajo y perejil con lechuga</i></p> <p><i>Yogur</i></p>	<p style="text-align: right;">18</p> <p><i>Sopa de ave con fideos (sin gluten)</i></p> <p><i>Cocido completo</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>
<p style="text-align: right;">21</p> <p><i>Crema de verduras</i></p> <p><i>Merluza en salsa de puerros</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">22</p> <p><i>Alubias pintas con arroz</i></p> <p><i>Tortilla de patatas con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">23</p> <p><i>Coliflor rehogada</i></p> <p><i>Guiso de pavo estofado</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p style="text-align: right;">24</p> <p><i>Acelgas con patata</i></p> <p><i>Albóndigas con salsa y patatas dado</i></p> <p><i>Pera</i></p>	<p style="text-align: right;">25</p> <p><i>Sopa de ave con lluvia (sin gluten)</i></p> <p><i>Abadejo en salsa de zanahorias</i></p> <p><i>Yogur</i></p>
<p style="text-align: right;">28</p> <p>NO LECTIVO</p>				<p><i>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</i></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



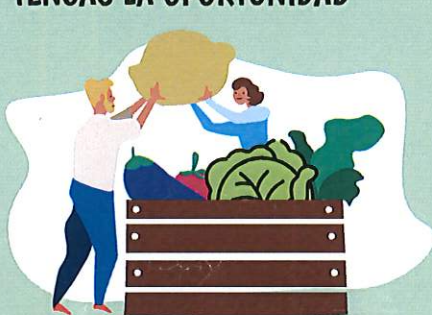
CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



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:

