

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>02</p> <p>FESTIVO</p>	<p>03</p> <p>Pasta (sin gluten) con tomate</p> <p>Merluza a la crema con finas hierbas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>04</p> <p>Menestra salteada con jamón</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>05</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Yogur</p>	<p>06</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Palometa en salsa de tomate</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>09</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Caballa en salsa de verduras</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahorias</p> <p>Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Judías verdes con patata y jamón</p> <p>Tortilla de calabacín con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Paella mixta</p> <p>Merluza con ajo y perejil lechuga</p> <p>Yogur</p>	<p>13</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin gluten)</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>16</p> <p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Coliflor rehogada</p> <p>Guiso de pavo estofado con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Acelgas con patata</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Yogur</p>	<p>20</p> <p>Sopa de ave con pasta (sin gluten)</p> <p>Fogonero en salsa de pimientos</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>23</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Estofado de cerdo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Acelgas con patata</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Patatas a la riojana</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Sopa de ave con fideo (sin gluten)</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>"DIA DEL CELIACO" 27</p> <p>Sopa de pollo con arroz</p> <p> Día Nacional del Celíaco</p> <p>Revuelto de patata y cebolla</p> <p>Yogur</p>
<p>30</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>Fabada asturiana</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de tomate</p> <p>Yogur</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 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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	carne
	🍆
	verdura
	huevo

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

