

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

**FESTIVO**  
**DIA DE TODOS LOS SANTOS**

02

*Pasta (sin gluten) con tomate*  
*Merluza al horno con lechuga*  
*Fruta fresca*

03

*Sopa de ave con fideos (sin gluten)*  
*Cocido completo*  
*Fruta fresca*

04

*Crema de calabacín*  
*Estofado de pollo al curry con lechuga*  
*Yogur*

05

*Arroz con zanahorias*  
*Bacalao a la siciliana*  
*Fruta fresca*

08

*Crema de verduras*  
*Bacalao con salteado de verduras*  
*Fruta fresca*

09

*Alubias blancas estofadas*  
*Albóndigas mixtas en salsa con patatas dado*  
*Fruta fresca*

10

*Arroz a la zamorana*  
*Merluza en salsa de zanahorias*  
*Fruta fresca*

11

*Acelgas con patata*  
*Jamoncitos de pollo al horno con Finas hierbas*  
*Fruta fresca*

12

*Menestra salteada con bacón*  
*Tortilla de patata con lechuga*  
*Yogur*

15

*Patatas guisadas*  
*Tortilla francesa con rodaja de tomate*  
*Fruta fresca*

16

*Alubias pintas con arroz*  
*Merluza en salsa verde con guisantes*  
*Fruta fresca*

17

*Crema parmentier*  
*Lomo adobado a la plancha con lechuga*  
*Fruta fresca*

18

*Pasta (sin gluten) con tomate*  
*Salmón horneado al eneldo*  
*Yogur*

19

*Sopa de ave con fideos (sin gluten)*  
*Cocido completo*  
*Fruta fresca*

22

*Sopa de ave con fideos (sin gluten)*  
*Hamburguesa mixta al horno con lechuga*  
*Fruta fresca*

23

*Crema de zanahoria*  
*Merluza al horno con lechuga*  
*Fruta fresca*

24

*Arroz con pollo y champiñones*  
*Tortilla de patata con ensalada de tomate*  
*Fruta fresca*

25

*Garbanzos estofados*  
*Jurel en salsa con lechuga*  
*Fruta fresca*

26

*Crema de verduras*  
*Ternera guisada con champiñones*  
*Yogur*

29

*Arroz con verduras*  
*Merluza con ajo y perejil*  
*Fruta fresca*

30

*Sopa de ave con fideos (sin gluten)*  
*Cocido completo*  
*Fruta fresca*

*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



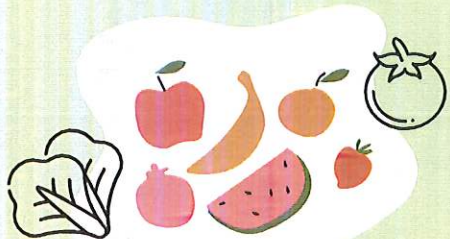
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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
 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	 huevo carne
 legumbres	 verdura huevo

### POSTRE

 fruta	 lácteo
-----------	------------

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

