

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 Judías verdes al ajillo Tortilla de patata con lechuga Fruta
04 Pisto con verduras Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta fresca	05 Acelgas con patata Merluza al horno con lechuga Fruta fresca	06 Menestra salteada Lomo adobado a la plancha Yogur	07 Pasta (sin gluten) con salsa de tomate Jurel al horno con lechuga Fruta fresca	08 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Cocido completo Fruta fresca
11 NO LECTIVO	12 FESTIVO DIA DEL PILAR	13 Arroz con pollo y champiñones Tortilla de patata con rodaja de tomate Fruta fresca	14 Garbanzos con arroz Jurel en salsa Fruta fresca	15 Pisto de verduras Ternera guisada con champiñones Yogur
18 Arroz con verduras Merluza c/ ajo y perejil con lechuga Fruta fresca	19 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Cocido completo Fruta fresca	20 Patatas a la marinera Fogonero con tomate Fruta fresca	21 Menestra salteada Revuelto de jamón york Yogur	22 Alubias pintas estofadas Pechuga de pollo al horno con lechuga Fruta fresca
25 Brócoli con patata Jamoncitos de pollo al horno Fruta fresca	26 Crema de verduras Bacalao con salteado con verduras Fruta fresca	27 Garbanzos con calabaza Tortilla de patata con ensalada de tomate Fruta fresca	28 Alubias blancas estofadas Merluza en salsa de puerros Yogur	29 Arroz con salsa de tomate Chuleta de Sajonia con lechuga Fruta fresca

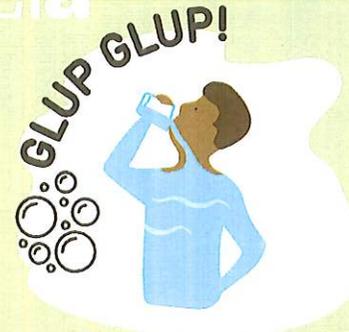
CrEa tu Rutina Saludable En Familia



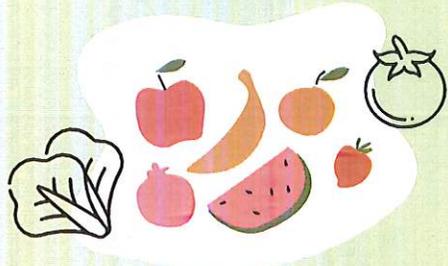
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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

Entidades colaboradoras:

