

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.

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

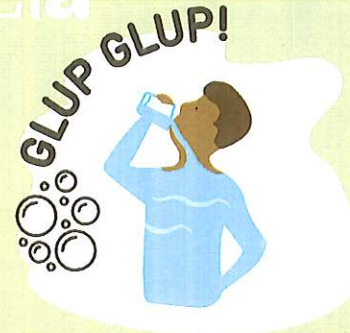
CrEa tu Rutina Saludable En Familia



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:

