

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
	NO LECTIVO FIESTA DE CARNAVAL	Patatas a la riojana Escalope con pollo Fruta fresca	Sopa de ave con fideos (sin huevo) Cocido completo Fruta fresca	Pasta (sin huevo) con tomate Palometa en salsa de puerros Yogur
07	08	09	10	11
Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa con patatas dado Fruta fresca	Fabada asturiana Escalope de pollo con patatas Fruta fresca	Menestra con patatas Bacalao con salteado de verduras Fruta fresca	Arroz con pollo Merluza en salsa de zanahoria Yogur	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Manzana
14	15	16	17	18
Patatas guisadas Caballa al ajo arriero con lechuga Fruta fresca	Sopa de ave con fideos (sin huevo) Cocido completo Fruta fresca	Crema parmentiere Pechuga de pollo al horno Yogur	Alubias blancas con calabaza Cinta de lomo con patatas Fruta fresca	Arroz a la zamorana Abadejo en salsa verde Fruta fresca
21	22	23	24	25
Lentejas estofadas Ternera en salsa con champiñones Fruta fresca	Pasta (sin huevo) con tomate Merluza a la crema con finas hierbas con lechuga Fruta fresca	Menestra salteada con jamón Hamburguesa mixta al horno con lechuga Fruta fresca	Garbanzos estofados Cinta de lomo con patatas Fruta fresca	Crema de calabacín Atún a la napolitana Yogur
28	29	30	31	
Alubias blancas estofadas Caballa en salsa de verduras Fruta fresca	Crema de zanahorias Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza Fruta fresca	Judías verdes con patata y jamón Filete de magro al horno Fruta fresca	Paella mixta Merluza con ajo y perejil con lechuga Yogur	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



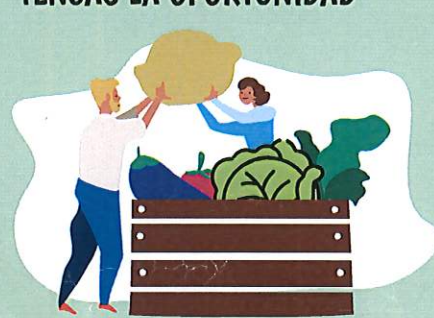
CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



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

Entidades colaboradoras:

