

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

02

**FESTIVO**

03

Pasta (sin huevo) con tomate

Merluza a la crema con finas hierbas

Fruta fresca

04

Menestra salteada con jamón

Hamburguesa mixta al horno con lechuga

Fruta fresca

05

Garbanzos estofados

Filete de magro al horno con lechuga

Yogur

06

Crema de calabacín

Palometa en salsa de tomate

Fruta fresca

09

Alubias blancas estofadas

Caballa en salsa de verduras

Fruta fresca

10

Crema de zanahorias

Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza

Fruta fresca

11

Judías verdes con patata y jamón

Filete de magro al horno con lechuga

Fruta fresca

12

Paella mixta

Merluza con ajo y perejil lechuga

Yogur

13

Sopa de ave con fideos (sin huevo)

Cocido completo

Fruta fresca

16

Alubias pintas con arroz

Merluza en salsa de puerros

Fruta fresca

17

Crema de verduras

Albóndigas mixtas en salsa

Fruta fresca

18

Coliflor rehogada

Guiso de pavo estofado con lechuga

Fruta fresca

19

Lentejas estofadas

Tortilla de patata con lechuga

Yogur

20

Sopa de ave con pasta (sin huevo)

Fogonero en salsa de pimientos

Fruta fresca

23

Crema de calabacín

Estofado de cerdo

Fruta fresca

24

**"MENÚ TIERRA DE SABOR"**

Lentejas a la hortelana

Pollo en salsa de manzana con lechuga

Pera



25

Patatas a la riojana

Tortilla francesa con lechuga

Fruta fresca

26

Sopa de ave con fideos (sin huevo)

Cocido completo

Fruta fresca

27

Pasta (sin huevo) con salsa de tomate

Palometa en salsa de puerros

Yogur

30

Crema de calabaza

Albóndigas mixtas en salsa

Fruta fresca

31

Alubias blancas estofadas

Escalope de pollo con ensalada

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



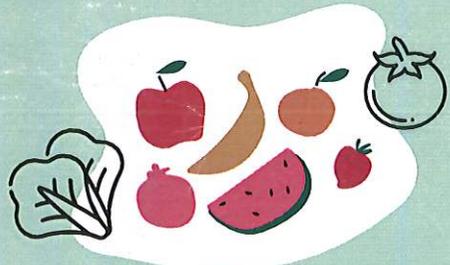
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	carne
	🍆
	verdura
	huevo

### POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

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

Entidades colaboradoras:

