

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>01</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Albóndigas mixtas en salsa con patatas dado</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>02</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>03</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Merluza en salsa de zanahorias</p> <p>Yogur</p>	<p>04</p> <p>Menestra con bacon</p> <p>Cinta de lomo con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>07</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Filete de jamón al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>08</p> <p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Merluza al horno con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>09</p> <p>Crema parmentier</p> <p>Lomo adobado a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate</p> <p>Palometa en salsa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin huevo)</p> <p>Cocido completo</p> <p>Yogur</p>
<p>14</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Caballa en salsa de verduras</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Crema de zanahorias</p> <p>Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Judías verdes con patata y jamón</p> <p>Filete magro al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Paella mixta</p> <p>Merluza con ajo y perejil con lechuga</p> <p>Yogur</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin huevo)</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>21</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Alubias pintas con arroz</p> <p>Cinta de lomo con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Coliflor rehogada</p> <p>Albóndigas con salsa y patatas dado</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Guiso de pavo estofado</p> <p>Pera</p>	<p>25</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin huevo)</p> <p>Abadejo en salsa de zanahorias</p> <p>Yogur</p>
<p>28</p> <p>NO LECTIVO</p>				<p>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</p>

# 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:

