

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
	NO LECTIVO FIESTA DE CARNAVAL	Patatas a la riojana Escalope de pollo Fruta fresca	Sopa de ave con fideos (sin huevo) Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca	Pasta (sin huevo) con tomate Palometa con patata Yogur
07	08	09	10	11
Crema de calabaza Filete de jamón al horno con patatas Fruta fresca	Brócoli con patata Escalope de pollo Fruta fresca	Crema de zanahorias Bacalao con verduras Fruta fresca	Arroz con champiñones Merluza en salsa de zanahoria Yogur	Acelgas con patata Jacinto de pollo 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) Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca	Crema parmentiere Pechuga de pavo al horno Yogur	Brócoli con patatas Cinta de lomo con verduras Fruta fresca	Arroz con champiñones Abadejo en salsa verde Fruta fresca
21	22	23	24	25
Acelgas con patata Ternera en salsa con champiñones Fruta fresca	Pasta (sin huevo) con tomate Merluza a la crema con finas hierbas con lechuga Fruta fresca	Espinacas rehogadas Pechuga de pollo al horno Fruta fresca	Crema de coliflor Cinta de lomo con patatas Fruta fresca	Crema de calabacín Atún a la napolitana Yogur
28	29	30	31	
Brócoli con patata Caballa en salsa de verduras Fruta fresca	Crema de zanahorias Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza Fruta fresca	Patatas guisadas Filete de magro al horno Fruta fresca	Arroz con champiñones Merluza con ajo y perejil con lechuga Yogur	<i>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</i>

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



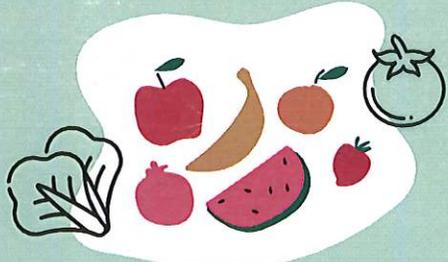
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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

Entidades colaboradoras:

