

LUNES

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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>01</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Fogonero con tomate y lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>02</p> <p>Crema parmentier</p> <p>Escalope de pollo</p> <p>Yogur</p>	<p>03</p> <p>Brócoli con patatas</p> <p>Filete de magro al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>06</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA</p>	<p>07</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>08</p> <p>FESTIVO</p> <p>DIA DE LA INMACULADA</p>
<p>13</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Filete de jamón al horno con patata</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Pasta (sin huevo) con tomate</p> <p>Merluza al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Sopa de ave con fideos (sin huevo)</p> <p>Cinta de lomo al horno con pimientos</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>20</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Bacalao con salteado de verduras</p> <p>Yogur</p>	<p>21</p> <p>Brócoli con patata</p> <p>Jamoncitos de pollo con finas hierbas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Arroz con champiñones</p> <p>Filete de jamón al horno con patatas</p> <p>Lácteo</p>
<p>29</p> <p>Brócoli con patata</p> <p>Merluza al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Merluza al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Jamoncitos de pollo al limón con lechuga</p> <p>Yogur</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	huevo carne
🥫 >	🍆 ○ 🥚
legumbres	verdura huevo

POSTRE

🍏 🍎	○	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

