

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>01</p> <p>Brócoli con patata</p> <p>Filete de jamón al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>02</p> <p>Arroz con champiñones</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>03</p> <p>Acelgas con patata</p> <p>Merluza en salsa de zanahorias</p> <p>Yogur</p>	<p>04</p> <p>Crema de zanahoria</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>Espinacas rehogadas</p> <p>Merluza al horno con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>09</p> <p>Crema parmentier</p> <p>Filete de magro con champiñones</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>Cinta de lomo al horno con pimientos</p> <p>Yogur</p>
<p>14</p> <p>Brócoli con patatas</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>Patatas guisadas</p> <p>Filete de magro al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Arroz con champiñones</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>Cinta de lomo al horno con pimientos</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>Espinacas rehogadas</p> <p>Cinta de lomo con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Coliflor rehogada</p> <p>Filete de jamón al horno con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Acelgas con patata</p> <p>Pechuga de pavo al horno</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.



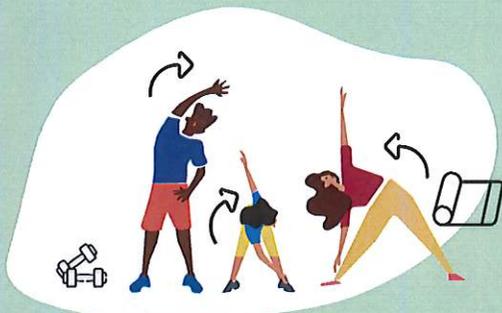
SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEDES, 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:

