

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

FESTIVO
DIA DE TODOS LOS SANTOS

02

Pasta (sin huevo) con tomate
Merluza al horno con lechuga
Fruta fresca

03

Sopa de ave con fideos (sin huevo)
Cinta de lomo al horno con pimientos
Fruta fresca

04

Crema de calabacín
Estofado de pollo al curry con lechuga
Yogur

05

Acelgas con patata
Bacalao en su jugo
Fruta fresca

08

Crema de verduras
Bacalao con salteado de verduras
Fruta fresca

09

Brócoli con patata
Filete de jamón al horno
Fruta fresca

10

Arroz con champiñones
Merluza en salsa de zanahorias
Fruta fresca

11

Acelgas con patata
Jamoncito de pollo al horno con finas hierbas
Fruta fresca

12

Crema de zanahorias
Cinta de lomo con patatas
Yogur

15

Patatas guisadas
Filete de jamón al horno
Fruta fresca

16

Espinacas rehogadas
Merluza al horno
Fruta fresca

17

Crema parmentier
Filete de magro con champiñones
Fruta fresca

18

Pasta (sin huevo) con tomate
Salmón horneado al eneldo
Yogur

19

Sopa de ave con fideos (sin huevo)
Cinta de lomo al horno con pimientos
Fruta fresca

22

Sopa de ave con fideos (sin huevo)
Contramuslo de pollo al horno con champiñones
Fruta fresca

23

Lentejas con zanahoria
Merluza al horno con patatas
Fruta fresca

24

Arroz con pollo y champiñones
Cinta de lomo al horno
Fruta fresca

25

Patatas guisadas
Jurel al horno con verduritas
Fruta fresca

26

Crema de verduras
Ternera guisada con champiñones
Yogur

29

Arroz con champiñones
Merluza con ajo y perejil
Fruta fresca

30

Sopa de ave con fideos (sin huevo)
Cinta de lomo al horno con pimientos
Fruta fresca

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



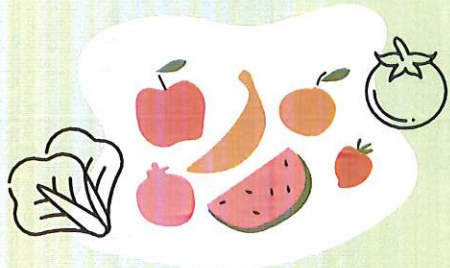
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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	huevo carne
legumbres	verdura huevo

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

