

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

FESTIVO

03

Coditos con salsa de tomate
Merluza en salsa de zanahorias
Fruta fresca

04

Menestra salteada con jamón
Cinta de lomo al horno con lechuga
Fruta fresca

05

Garbanzos estofados
Tortilla de patata con lechuga
Yogur soja

06

Crema de calabacín
Palometa en salsa de tomate
Fruta fresca

09

Alubias blancas estofadas
Caballa en salsa de verduras
Fruta fresca

10

Crema de zanahorias
Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza
Fruta fresca

11

Judías verdes con patata y jamón
Tortilla de calabacín con lechuga
Fruta fresca

12

Paella mixta
Merluza con ajo y perejil lechuga
Yogur soja

13

Sopa de ave con fideos
Garbanzos estofados
Fruta fresca

16

Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de zanahorias
Fruta fresca

17

Crema de verduras
Filete de jamón al horno
Fruta fresca

18

Coliflor rehogada
Guiso de pavo estofado con lechuga
Fruta fresca

19

Lentejas estofadas
Tortilla de patata con lechuga
Yogur soja

20

Sopa de ave con lluvia
Fogonero en salsa de pimientos
Fruta fresca

23

Crema de calabacín
Estofado de cerdo
Fruta fresca

24

Lentejas a la hortelana
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta fresca

25

Patatas a la riojana
Tortilla francesa con lechuga
Fruta fresca

26

Sopa de ave con fideos
Garbanzos estofados
Fruta fresca

27

Lazos con salsa de tomate
Palometa con patatas
Yogur soja

30

Crema de calabaza
Filete de jamón al horno
Fruta fresca

31

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa con ensalada de tomate
Yogur soja

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 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
🥬 >	🥚
legumbres	huevo
	carne
	🍆
	verdura
	huevo

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

