

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
	<b>NO LECTIVO</b> <b>FIESTA DE CARNAVAL</b>	<i>Patatas a la riojana</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de tomate</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Sopa de ave con fideos</i> <i>Cinta de lomo al horno con pimientos</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Lazos en salsa de tomate</i> <i>Palometa con patatas</i> <i>Yogur</i>
07	08	09	10	11
<i>Crema de calabaza</i> <i>Filete de jamón al horno</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Brócoli con patata</i> <i>Tortilla francesa con ensalada de tomate</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Crema de zanahorias</i> <i>Bacalao salteado con verduras</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Arroz con champiñones</i> <i>Merluza en salsa de zanahoria</i> <i>Yogur</i>	<i>Acelgas con patata</i> <i>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</i> <i>Manzana</i>
14	15	16	17	18
<i>Patatas guisadas</i> <i>Caballa al ajo arriero con lechuga</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Sopa de ave con fideos</i> <i>Cinta de lomo al horno con pimientos</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Crema parmentiere</i> <i>Pechuga de pollo al horno</i> <i>Yogur</i>	<i>Brócoli con patatas</i> <i>Tortilla de patata con rodaja de tomate</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Arroz con champiñones</i> <i>Abadejo en salsa verde</i> <i>Fruta fresca</i>
21	22	23	24	25
<i>Acelgas con patata</i> <i>Ternera en salsa con champiñones</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Coditos boloñesa</i> <i>Merluza a la crema con finas hierbas con lechuga</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Espinacas rehogadas</i> <i>Cinta de lomo al horno con lechuga</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Crema de coliflor</i> <i>Tortilla de patata con ensalada de tomate</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Crema de calabacín</i> <i>Atún a la napolitana</i> <i>Yogur</i>
28	29	30	31	
<i>Brócoli con patata</i> <i>Caballa en salsa de verduras</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Crema de zanahorias</i> <i>Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Patatas guisadas</i> <i>Tortilla de calabacín con lechuga</i> <i>Fruta fresca</i>	<i>Paella mixta</i> <i>Merluza con ajo y perejil con lechuga</i> <i>Yogur</i>	<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



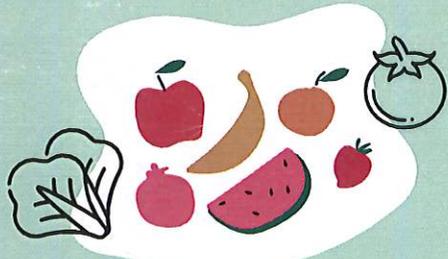
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

