

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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



09

Arroz con champiñones
Merluza al horno con patata
Fruta fresca

12

Acelgas con patatas
Ternera en salsa con zanahoria y champiñones
Fruta fresca

13

Coditos con salsa de tomate
Merluza a la crema con finas hierbas y lechuga
Fruta fresca

14

Crema de zanahorias
Tortilla de patata con ensalada de tomate
Fruta fresca

15

Crema de coliflor
Palometa con salsa de tomate
Yogur

16

Crema de calabacín
Cinta de lomo al horno
Fruta fresca

19

Brócoli con patata
Caballa en salsa de verduras
Fruta fresca

20

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza - lechuga
Fruta fresca

21

Patatas guisadas
Tortilla de patata y calabacín con lechuga
Fruta fresca

22

Arroz con champiñones
Filete de merluza al horno con ajo y perejil
Yogur

23

Sopa de ave con fideos
Cinta de lomo al horno con pimientos
Fruta fresca

26

Crema de verduras
Filete de jamón al horno
Fruta fresca

27

Espinacas rehogadas
Merluza en salsa de puerros con lechuga
Fruta fresca

28

Brócoli con patatas
Pechuga de pavo al horno
Yogur

29

Acelgas con patata
Tortilla de patata con ensalada de tomate
Fruta fresca

30

Lazos con salsa de tomate
Fogonero en salsa de pimientos
Fruta fresca

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



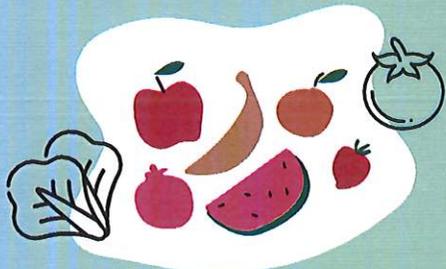
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



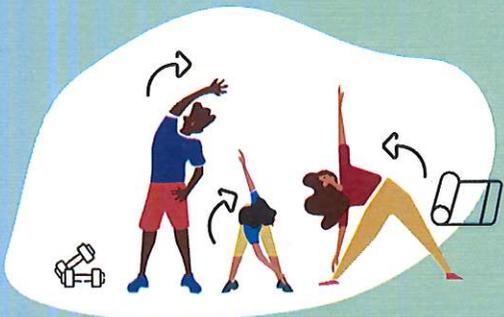
SIGUE CON UNA DIETA SANA



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:

