

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>01</p> <p><i>Brócoli con patata</i></p> <p><i>Filete de jamón al horno</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>02</p> <p><i>Arroz con champiñones</i></p> <p><i>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>03</p> <p><i>Acelgas con patata</i></p> <p><i>Merluza en salsa de puerros</i></p> <p><i>Yogur</i></p>	<p>04</p> <p><i>Crema de zanahoria</i></p> <p><i>Tortilla de patata con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>
<p>07</p> <p><i>Patatas guisadas</i></p> <p><i>Tortilla francesa con rodaja de tomate</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>08</p> <p><i>Espinacas rehogadas</i></p> <p><i>Merluza al horno con patatas</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>09</p> <p><i>Crema parmentier</i></p> <p><i>Filete de magro con champiñones</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>10</p> <p><i>Macarrones en salsa de tomate</i></p> <p><i>Palometa en salsa</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>
<p>14</p> <p><i>Brócoli con patata</i></p> <p><i>Caballa en salsa de verduras</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>15</p> <p><i>Crema de zanahorias</i></p> <p><i>Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>16</p> <p><i>Patatas guisadas</i></p> <p><i>Tortilla de calabacín con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>17</p> <p><i>Arroz con champiñones</i></p> <p><i>Merluza con ajo y perejil con lechuga</i></p> <p><i>Yogur</i></p>
<p>21</p> <p><i>Crema de verduras</i></p> <p><i>Merluza en salsa de puerros</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>22</p> <p><i>Espinacas rehogadas</i></p> <p><i>Tortilla de patatas con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>23</p> <p><i>Coliflor rehogada</i></p> <p><i>Filete de jamón al horno con patatas</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>24</p> <p><i>Acelgas con patata</i></p> <p><i>Pechuga de pavo al horno</i></p> <p><i>Pera</i></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



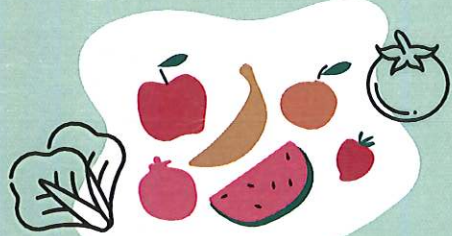
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



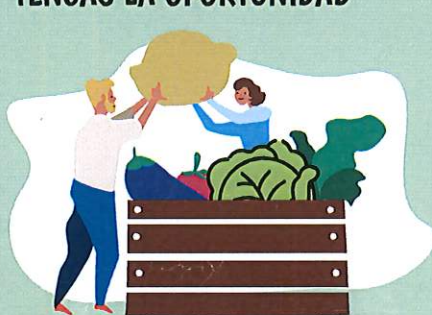
CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



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
🥦	🥚
legumbres	huevo
	carne
	🍆
	verdura
	huevo

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

