


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01 NO LECTIVO FIESTA DE CARNAVAL	02 Patatas a la riojana Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta fresca	03 Sopa de fideo Cocido completo Fruta fresca	04 Lazos a la carbonara Pavo en salsa de zanahorias Yogur
07 Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa con patatas dado Fruta fresca	08 Fabada asturiana Tortilla francesa con ensalada de tomate Fruta fresca	09 Menestra de verduras Cinta de lomo al horno Fruta fresca	10 Arroz con pollo Pavo en salsa de zanahorias Yogur	11 "MENÚ TIERRA DE SABOR " Lentejas con chorizo  Pollo con ajo y perejil con lechuga Manzana
14 Patatas guisadas Pechuga de pollo al horno Fruta fresca	15 Sopa de fideos Cocido completo Fruta fresca	16 Crema parmentiere Lomo Sajonia con lechuga Yogur	17 Alubias blancas con calabaza Tortilla de patata con rodaja de tomate Fruta fresca	18 Arroz a la zamorana Pavo en salsa de zanahorias Fruta fresca
21 Lentejas con zanahoria Ternera en salsa con champiñones Fruta fresca	22 Coditos boloñesa Pavo en salsa de zanahorias Fruta fresca	23 Menestra de verduras con jamón Hamburguesa mixta al horno con lechuga Fruta fresca	24 Garbanzos estofados Tortilla de patata con ensalada de tomate Fruta fresca	25 Crema de calabacín Cinta de lomo con salsa de tomate Yogur
28 Alubias blancas estofadas Cinta de lomo al horno Fruta fresca	29 Crema de zanahorias Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza Fruta fresca	30 Judías verdes con patata y jamón Tortilla de calabacín con lechuga Fruta fresca	31 Paella mixta Pechuga de pollo al horno Yogur	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	huevo carne
🥬	🍆 🍷 🥚
legumbres	verdura huevo

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo



SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

