

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

6

FESTIVO
DIA DE LA CONSTITUCIÓN
ESPAÑOLA

7

NO LECTIVO

1

Patatas guisadas
Cinta de lomo con lechuga
Fruta fresca

8

FESTIVO
DIA DE LA INMACULADA

2

Menestra salteada
Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza
Yogur

9

Alubias blancas con calabaza
Pavo en salsa de zanahorias
Fruta fresca

3

Fabada asturiana
Tortilla de calabacín con lechuga
Fruta fresca

10

Arroz con salsa de tomate
Jamoncitos de pollo al limón
Yogur

13

Judías verdes al ajo arriero
Tortilla francesa con rodaja de tomate
Fruta fresca

14

Coditos boloñesa
Pechuga de pavo con lechuga
Fruta fresca

15

Sopa de cocido con fideo
Cocido completo
Fruta fresca

16

Crema de calabacín
Estofado de pollo al curry
Fruta fresca

17

Lenteja con chorizo
Pavo en salsa de zanahorias
Yogur

20

Crema de verduras
Pechuga de pavo con lechuga y aceitunas
Fruta fresca

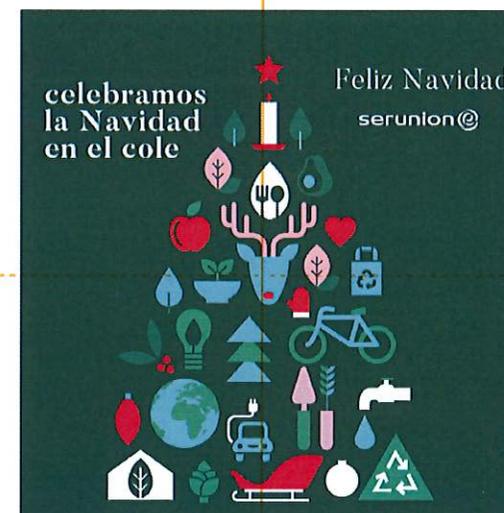


21

"MENÚ TIERRA DE SABOR"
Lentejas con chorizo
Pollo con ajo y perejil
MANZANA

22

MANÚ ESPECIAL
NAVIDAD



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



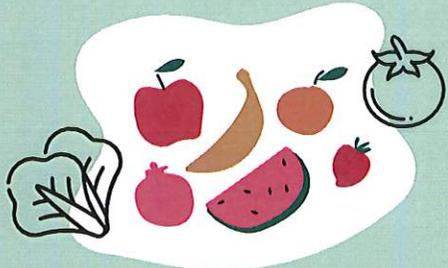
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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 PUEDAS, 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:

