

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>01</p> <p><i>Menestra a la asturiana</i></p> <p><i>Cinta de lomo al horno con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>02</p> <p><i>Arroz con pollo</i></p> <p><i>Pavo en salsa de zanahorias</i></p> <p><i>Yogur</i></p>	<p>03</p> <p>"TIERRA DE SABOR"</p> <p><i>LENTEJAS CON CHORIZO</i></p> <p><i>POLLO CON AJO Y PEREJIL</i></p> <p> <i>MANZANA</i></p>
<p>06</p> <p><i>Patatas guisadas</i></p> <p><i>Pechuga de pollo con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>07</p> <p><i>Sopa de cocido con fideos</i></p> <p><i>Cocido completo</i></p> <p><i>Yogur</i></p>	<p>08</p> <p><i>Crema parmentier</i></p> <p><i>Lomo Sajonia con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>09</p> <p><i>Alubias blancas con calabaza</i></p> <p><i>Tortilla de patata con ensalada de tomate</i></p> <p><i>Yogur</i></p>	<p>10</p> <p><i>Arroz a la zamorana</i></p> <p><i>Pechuga de pavo al horno con patatas</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>
<p>13</p> <p><i>Lentejas con zanahorias</i></p> <p><i>Ternera en salsa de zanahoria y champiñones</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>14</p> <p><i>Coditos boloñesa</i></p> <p><i>Pavo en salsa de zanahorias</i></p> <p><i>Yogur</i></p>	<p>15</p> <p><i>Menestra salteada con jamón</i></p> <p><i>Hamburguesa mixta al horno con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>16</p> <p><i>Garbanzos estofados</i></p> <p><i>Tortilla de patata con lechuga</i></p> <p><i>Yogur</i></p>	<p>17</p> <p><i>Crema de calabacín</i></p> <p><i>Cinta de lomo fresca con tomate</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>
<p>20</p> <p><i>Alubias blancas estofadas</i></p> <p><i>Filete de jamón al horno con patatas</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>21</p> <p><i>Crema de zanahorias</i></p> <p><i>Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza</i></p> <p><i>Yogur</i></p>	<p>22</p> <p><i>Judías verdes con patata y jamón</i></p> <p><i>Tortilla de calabacín con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>23</p> <p>MENU ESPECIAL</p> <p>FIN DE CURSO</p>	<p>24</p> <p>¡¡VACACIONES!!</p>
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p><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></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 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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	carne
	🍆
	verdura
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

