

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

FESTIVO

03

Coditos boloñesa

Pavo en salsa de zanahorias

Fruta fresca

04

Menestra salteada con jamón

Hamburguesa mixta
al horno con lechuga

Fruta fresca

05

Garbanzos estofados

Tortilla de patata con lechuga

Yogur

06

Crema de calabacín

Cinta de lomo fresca con salsa de
tomate

Fruta fresca

09

Alubias blancas estofadas

Filete de jamón al horno
con patatas

Fruta fresca

10

Crema de zanahorias

Pechuga de pollo
en salsa de miel y mostaza

Fruta fresca

11

Judías verdes con patata y jamón

Tortilla de calabacín con lechuga

Fruta fresca

12

Paella mixta

Pechuga de pollo al horno
con lechuga

Yogur

13

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo

Fruta fresca

16

Alubias pintas con arroz

Pavo en salsa de zanahorias

Fruta fresca

17

Crema de verduras

Albóndigas mixtas en salsa

Fruta fresca

18

Coliflor rehogada

Guiso de pavo estofado con lechuga

Fruta fresca

19

Lentejas estofadas

Tortilla de patata con lechuga

Yogur

20

Sopa de ave con lluvia

Pechuga de pollo al horno

Fruta fresca

23

Crema de calabacín

Estofado de cerdo

Fruta fresca

24

"MENÚ TIERRA DE SABOR"

Lentejas a la hortelana

Pollo en salsa de

Manzana con lechuga

Pera



25

Patatas a la riojana

Tortilla francesa con lechuga

Fruta fresca

26

Sopa de fideo

Cocido completo

Fruta fresca

27

"DIA DEL CELIACO"

Sopa de pollo con arroz

Revuelto de patata y
cebolla



Yogur

30

Crema de calabaza

Albóndigas mixtas en salsa

Fruta fresca

31

Fabada asturiana

Tortilla francesa con ensalada
de tomate

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 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:

