

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 ave con fideos Garbanzos con verduras Fruta fresca	04 Lazos con tomate Palometa con patatas Yogur soja
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 con patata Bacalao con verduras Fruta fresca	10 Arroz con pollo Merluza en salsa de zanahoria Yogur soja	11 Lentejas estofadas Jamoncito de pollo al horno Manzana
14 Patatas guisadas Caballa al ajo arriero con lechuga Fruta fresca	15 Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras Fruta fresca	16 Crema parmentiere Lomo Sajonia con lechuga Yogur soja	17 Alubias blancas con calabaza Tortilla de patata con rodaja de tomate Fruta fresca	18 Arroz a la zamorana Abadejo en salsa verde Fruta fresca
21 Lentejas estofadas Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca	22 Coditos con salsa de tomate Merluza en salsa de zanahorias con lechuga Fruta fresca	23 Menestra de verduras con jamón Cinta de lomo al horno con lechuga Fruta fresca	24 Garbanzos estofados Tortilla de patata con ensalada de tomate Fruta fresca	25 Crema de calabacín Atún a la napolitana Yogur soja
28 Alubias blancas estofadas Caballa en salsa de verduras Fruta fresca	29 Crema de zanahorias Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza Fruta fresca	30 Judías verdes con patata Tortilla de calabacín con lechuga Fruta fresca	31 Paella mixta Merluza con ajo y perejil con lechuga Yogur soja	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**



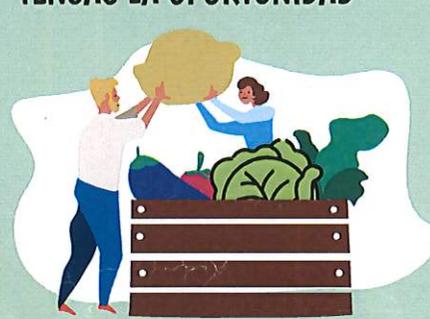
**CAMINA O VE EN
BICICLETA SIEMPRE QUE
TENGAS LA OPORTUNIDAD**



**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	
	verdura
legumbres	verdura
	pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	
	carne
legumbres	huevo
	verdura
	huevo

POSTRE

fruta		lácteo

**SERVICIO DE ATENCIÓN
NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

