

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 a la marinera
Fogonero con tomate y lechuga
Fruta fresca

8

FESTIVO
DIA DE LA INMACULADA

2

Menestra salteada
Escalope de pollo
Yogur soja

9

Alubias blancas con calabaza
Merluza en salsa de zanahorias
Fruta fresca

3

Alubias blancas estofadas
Tortilla de calabacín con lechuga
Fruta fresca

10

Arroz con salsa de tomate
Jamoncitos de pollo al limón con lechuga
Yogur soja

13

Judías verdes al ajo arriero
Filete de jamón al horno
Fruta fresca

14

Pasta con salsa de tomate
Merluza al horno con lechuga
Fruta fresca

15

Sopa de ave con fideos
Cocido completo
Fruta fresca

16

Crema de calabacín
Estofado de pollo al curry
Fruta fresca

17

Lentejas estofadas
Bacalao a la siciliana con lechuga
Yogur soja

20

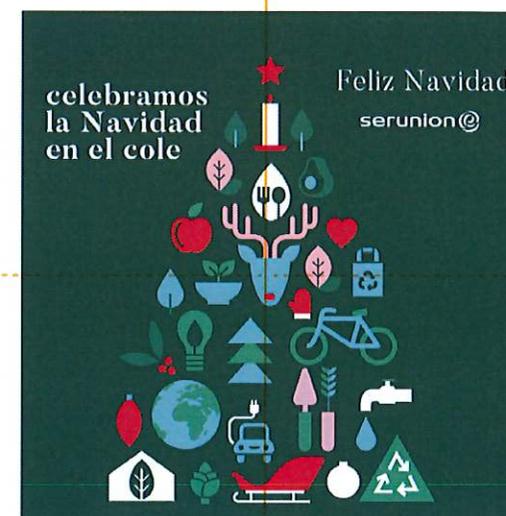
Crema de verduras
Bacalao con salteado de verduras
Yogur soja

21

Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo con finas hierbas
Fruta fresca

22

Arroz a la zamorana
Filete de jamón al horno
Yogur soja



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:

