

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



09

Arroz a la zamorana

Merluza en salsa verde con guisantes

Fruta fresca

12

Lentejas con zanahoria

Ternera en salsa con zanahoria y champiñones

Fruta fresca

13

Coditos boloñesa

Merluza a la crema con finas hierbas

Fruta fresca

14

Menestra a la asturiana

Tortilla de patata

Fruta fresca

15

Garbanzos estofados

Palometa con salsa de tomate

Yogur

16

Crema de calabacín

Hamburguesa mixta al horno

Fruta fresca

19

Alubias blancas estofadas

Caballa en salsa de verduras

Fruta fresca

20

Crema de zanahoria

Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza

Fruta fresca

21

Judías verdes con patata y bacon

Tortilla de patata y calabacín

Fruta fresca

22

Paella mixta

Filete de merluza al horno con ajo y perejil

Yogur

23

Sopa de fideos

Cocido completo

Fruta fresca

26

Crema de verduras

Albóndigas mixtas en salsa

Fruta fresca

27

Alubias pintas con arroz

Merluza en salsa de puerros

Fruta fresca

28

Brócoli al ajillo con bacon

Guiso de pavo estofado

Yogur

29

Lentejas estofadas

Tortilla de patata

Fruta fresca

30

Lazos con salsa carbonara

Fogonero en salsa de pimientos

Fruta fresca

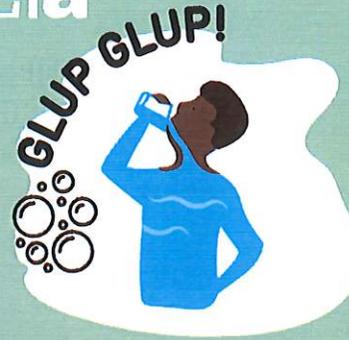
CrEa tu Rutina Saludable En Familia



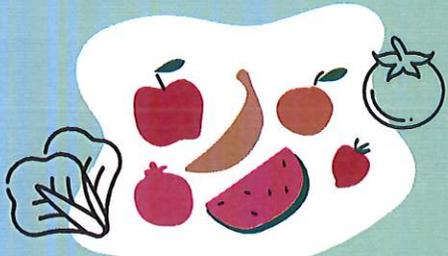
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



SIGUE CON UNA DIETA SANA



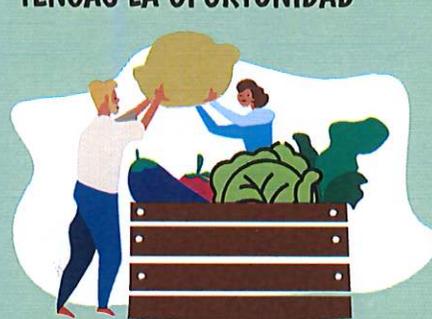
CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



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:

