

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		<p>01</p> <p><i>Menestra a la asturiana</i></p> <p><i>Fogonero al horno con lechuga</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>	<p>02</p> <p><i>Arroz con pollo</i></p> <p><i>Merluza en salsa de zanahorias</i></p> <p><i>Yogur</i></p>	<p>03</p> <p><i>Lentejas estodadas</i></p> <p><i>Jamoncito de pollo al horno con finas hierbas</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>
<p>06</p> <p><i>Patatas guisadas</i></p> <p><i>Caballa al ajo arriero 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>Merluza en salsa verde con guisantes</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>
<p>13</p> <p><i>Lentejas estofadas</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>Merluza a la crema con finas hierbas</i></p> <p><i>Yogur</i></p>	<p>15</p> <p><i>Menestra salteada</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>Palometa en salsa de tomate</i></p> <p><i>Fruta fresca</i></p>
<p>20</p> <p><i>Alubias blancas estofadas</i></p> <p><i>Caballa en salsa de verduras</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</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 PUEDES, 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:

