

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

FESTIVO

03

Coditos boloñesa

Merluza a la crema con finas hierbas

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

Palometa en salsa de tomate

Fruta fresca

09

Alubias blancas estofadas

Caballa en salsa de verduras

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

Merluza con ajo y perejil lechuga

Yogur

13

Sopa de cocido con fideos

Cocido completo

Fruta fresca

16

Alubias pintas con arroz

Merluza en salsa de puerros

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

Fogonero en salsa de pimientos

Fruta fresca

23

Crema de calabacín

Estofado de cerdo

Fruta fresca

24

Lentejas a la hortelana

Merluza en salsa verde con guisantes

Fruta fresca

25

Patatas a la riojana

Tortilla francesa con lechuga

Fruta fresca

26

Sopa de fideo

Cocido completo

Fruta fresca

27

Lazos a la carbonara

Palometa en salsa de puerros

Yogur

30

Crema de calabaza

Albóndigas mixtas en salsa

Fruta fresca

31

Alubias blancas estofadas

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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	carne
	🍆
	verdura
	huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

