

LUNES

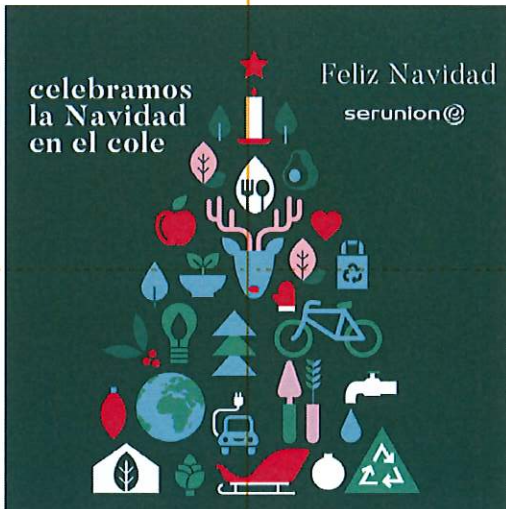
MARTES

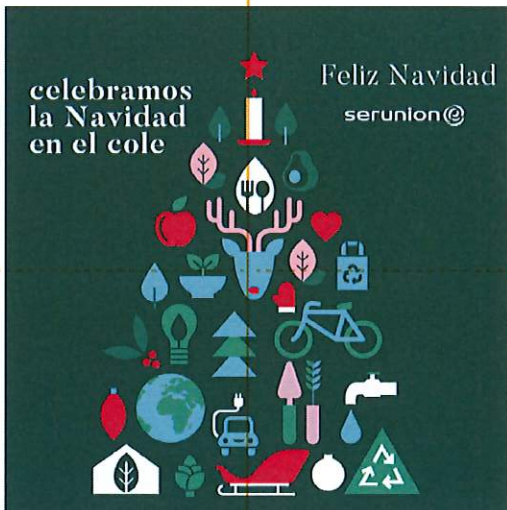
MIÉRCOLES

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

<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>		<p>01 Patatas guisadas (sin tomate) Calamares a la romana con lechuga Fruta fresca</p>	<p>02 Menestra salteada Escalope de pollo Yogur</p>	<p>03 Alubias blancas estofadas (sin tomate) Tortilla de calabacín con lechuga Fruta fresca</p>
<p>6 FESTIVO DIA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA</p>	<p>7 NO LECTIVO</p>	<p>8 FESTIVO DIA DE LA INMACULADA</p>	<p>09 Alubias blancas estofadas (sin tomate) Merluza en salsa de zanahorias Fruta fresca</p>	<p>10 Arroz con champiñones Jamoncitos de pollo al limón con lechuga Yogur</p>
<p>13 Judías verdes al ajo arriero Filete de jamón al horno Fruta fresca</p>	<p>14 Pasta en blanco Merluza al horno con lechuga Fruta fresca</p>	<p>15 Sopa de ave con fideos Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca</p>	<p>16 Crema de calabacín Estofado de pollo al curry Fruta fresca</p>	<p>17 Lentejas estofadas (sin tomate) Bacalao en su jugo con lechuga Yogur</p>
<p>20 Crema de verduras Bacalao en su jugo Yogur</p>	<p>21 Lentejas estofadas (sin tomate) Jamoncitos de pollo con finas hierbas Fruta fresca</p>	<p>22 Arroz con champiñones Filete de jamón al horno con patatas Lácteo</p>		



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



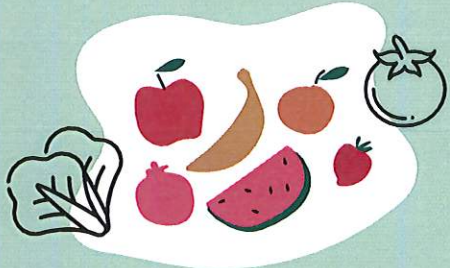
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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 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:

