

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>01</p> <p>Alubias blancas estofadas (sin tomate) Filete de jamón al horno con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>02</p> <p>Arroz con champiñones</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>03</p> <p>Lentejas estofadas (sin tomate) Merluza en salsa de zanahorias</p> <p>Yogur</p>	<p>04</p> <p>Menestra con bacon</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>07</p> <p>Patatas guisadas (sin tomate) Tortilla francesa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>08</p> <p>Alubias pintas con arroz (sin tomate) Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>09</p> <p>Crema parmentier</p> <p>Lomo adobado a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Pasta en blanco con champiñones</p> <p>Palometa en su jugo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Yogur</p>
<p>14</p> <p>Alubias blancas estofadas (sin tomate) Caballa en salsa de verduras</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Crema de zanahorias</p> <p>Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Judías verdes con patata y jamón</p> <p>Tortilla de calabacín con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Arroz con champiñones</p> <p>Merluza con ajo y perejil con lechuga</p> <p>Yogur</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>21</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Alubias pintas con arroz (sin tomate) Tortilla de patatas con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Coliflor rehogada</p> <p>Filete de jamón al horno con patata</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Lentejas estofadas (sin tomate) Pechuga de pavo al horno</p> <p>Pera</p>	<p>25</p> <p>Sopa de ave con lluvia</p> <p>Abadejo en salsa de zanahorias</p> <p>Yogur</p>
<p>28</p> <p>NO LECTIVO</p>				<p>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>

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



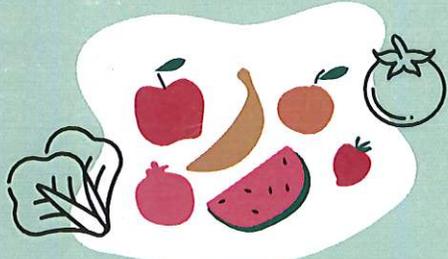
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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 PUEAS, 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	
legumbres	
	verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
huevo	
pescado	
legumbres	
	verdura huevo

POSTRE

fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

