

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>02</p> <p>FESTIVO</p>	<p>03</p> <p>Pasta en blanco</p> <p>Merluza a la crema con finas hierbas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>04</p> <p>Menestra salteada con jamón</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>05</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Yogur</p>	<p>06</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Palometa con patata</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>09</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Caballa en salsa de verduras</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahorias</p> <p>Pechuga de pollo en salsa de miel y mostaza</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Judías verdes con patata y jamón</p> <p>Tortilla de calabacín con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Arroz con champiñones</p> <p>Merluza con ajo y perejil lechuga</p> <p>Yogur</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>16</p> <p>Alubias pintas con arroz (sin tomate)</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Filete de jamón al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Coliflor rehogada</p> <p>Pechuga de pavo al horno con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas (sin tomate)</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Yogur</p>	<p>20</p> <p>Sopa de ave con lluvia</p> <p>Fogonero en salsa de pimientos</p> <p>Fruta fresca</p>
<p>23</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de magro con champiñones</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Lentejas a la hortelana (sin tomate)</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido con fideo</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>27</p> <p>Lazos carbonara</p> <p>Palometa en salsa de puerros</p> <p>Yogur</p>
<p>30</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Filete de magro al horno</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>Alubias blancas estofadas (sin tomate)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur</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
🍝	🍆
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:

