

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	02	03	04
	FESTIVO	Judías verdes con patatas y beicon Tortilla de patata y calabacín con lechuga y zanahoria Lacteo	Paella mixta Filete de merluza al horno con ajo y perejil y ensalada Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca
07	08	09	10	11
Crema de verduras Albóndigas mixtas con salsa y patatas dado Fruta fresca	Alubias pintas con arroz Merluza en salsa de puerros con ensalada Fruta fresca	Brócoli al ajillo con bacón Guiso de pavo estofado Lacteo	Lentejas estofadas Tortilla de patata con ketchup Fruta fresca	Lazos con salsa carbonara Fogonero en salsa de pimientos con ensalada Fruta fresca
14	15	16	17	18
Crema de calabacín Estofado de cerdo Fruta fresca	Lentejas a la hortelana Merluza en salsa verde con guisantes Fruta fresca	Arroz abanda Cordón bleu con ensalada Lacteo	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca	Patatas a la riojana Palometa en salsa de puerros con ensalada Fruta fresca
21	22	23	24	Menú Tierra de sabor 25
Crema de calabaza Skipper de bacalao con ensalada Fruta fresca	Fabada Revuelto de huevo, patatas y cebolla con ensalada Fruta fresca	Menestra salteada con bacon Albóndigas mixtas con salsa y patatas dado Yogur sabor	Macarrones en salsa de queso Merluza en salsa de zanahoria con lechuga y tomate Fruta fresca	Lentejas a la hotelana Pollo en salsa de manzana con ensalada  PERA
28	29	30		
Judías verdes con tomate Calamares a la romana con mahonesa Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca	Crema parmentiere Lomo de sajonia con lechuga y zanahoria Lacteo		

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



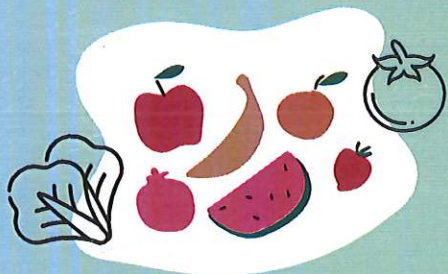
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



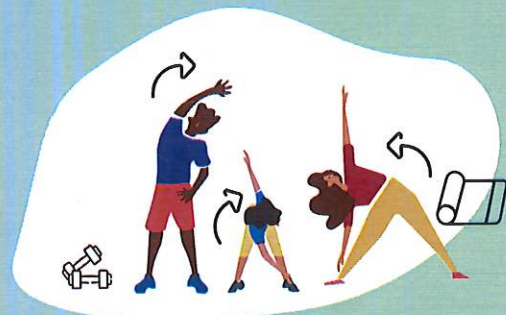
SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



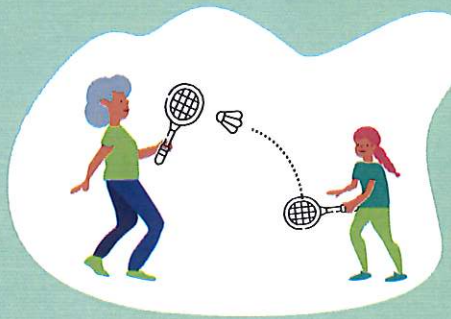
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:

