

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.



09

Arroz a la zamorana  
Merluza en salsa verde c/guisantes  
Lácteo

12

Lentejas con zanahoria  
Ternera en salsa con zanahoria y champiñones  
Fruta fresca

13

Coditos boloñesa  
Merluza a la crema con finas hierbas con ensalada  
Fruta fresca

14

Menestra a la asturiana  
Tortilla de patata con lechuga y aceitunas  
Fruta fresca

15

Garbanzos estofados  
Palometa con salsa de tomate  
Fruta fresca

16

Crema de calabacín  
Hamburguesa mixta al horno con kétchup  
Lácteo

19

Alubias blancas estofadas  
Caballa en salsa de verduras con ensalada  
Fruta fresca

20

Crema de zanahoria  
Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza  
PERA

21

Judías verdes con patatas y beicon  
Tortilla de patata y calabacín con lechuga y zanahoria  
Fruta

22

Paella mixta  
Filete de merluza al horno con ajo y perejil y ensalada  
Fruta

23

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo  
Lácteo

26

Crema de verduras  
Albóndigas mixtas con salsa y patatas dado  
Fruta fresca

27

Alubias pintas con arroz  
Merluza en salsa de puerros con ensalada  
PERA

28

Brócoli al ajillo con bacón  
Estofado de pavo con ensalada  
Fruta

29

Lentejas estofadas  
Tortilla de patata con kétchup  
Fruta

30

Lazos con salsa carbonara  
Fogonero en salsa de pimientos con ensalada  
Fruta

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



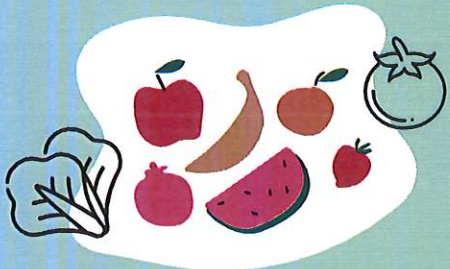
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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**



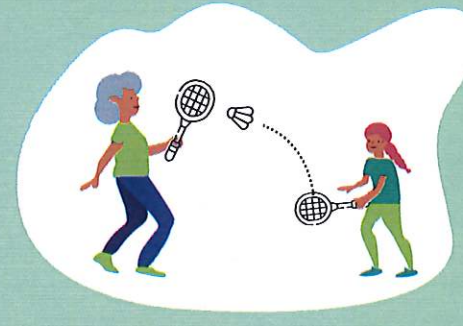
**SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS**



**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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

