

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 con salsa de tomate

Rabas de calamar con mahonesa

Fruta fresca

12

Puré de verduras

Hamburguesa mixta al horno con kétchup

Fruta fresca

13

Lentejas estofadas

Tortilla de patata con ensalada de tomate

Fruta fresca

14

Coditos boloñesa

Merluza al horno con ajo y perejil con lechuga

Fruta fresca

15

Menestra de verduras

Estofado de ternera con champiñones

Yogur

16

Garbanzos estofados

Palometa en salsa de tomate

Fruta fresca

19

Judías verdes con patata y bacón

Filete de lomo adobado con lechuga

Fruta fresca

20

Alubias estofadas

Huevos cocidos con salsa de tomate

Fruta fresca

21

Crema de zanahorias

Pechuga de pollo con lechuga

Fruta fresca

22

Arroz con pollo

Filete de merluza romana con lechuga

Yogur

23

Sopa de fideos

Cocido completo

Fruta fresca

26

Puré de verduras

Albóndigas mixtas en salsa con guisantes

Fruta fresca

27

Alubias pintas con arroz

Merluza en salsa verde con lechuga

Fruta fresca

28

Brócoli al ajillo con bacón

Estofado de pavo con patatas fritas

Yogur

29

Lentejas estofadas

Tortilla de patata con ensalada de tomate

Fruta fresca

30

Lazos con salsa de tomate

Fogonero en salsa

Fruta fresca



# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



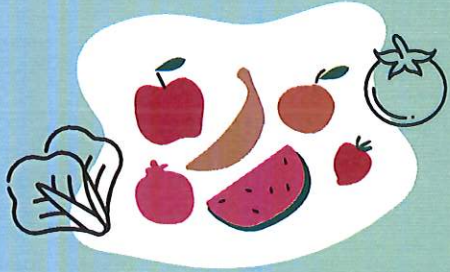
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



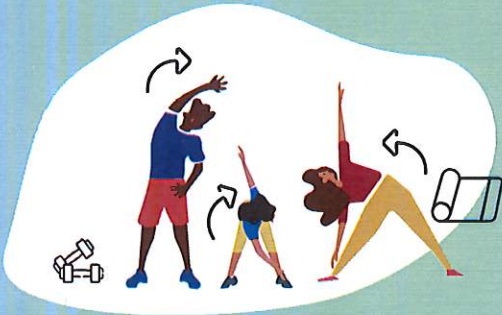
**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**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:

