

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p>Macarrones en salsa de tomate</p> <p>Lomo adobado a la plancha</p> <p>Fruta Fresca</p>	10					
<p>Lentejas estofadas</p> <p>Jamoncito de pollo al limón</p> <p>Fruta Fresca</p>	13	<p>Crema de verduras</p> <p>Skipper de bacalao con ensalada</p> <p>Fruta Fresca</p>	14	<p>Garbanzos guisados con calabaza</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Lácteo</p>	15	<p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Merluza en salsa de puerro</p> <p>Fruta Fresca</p>	16	<p>Arroz con tomate</p> <p>Chuleta de Sajonia al horno</p> <p>Plátano</p>	17	
<p>Judías verdes al ajoarriero</p> <p>Tortilla francesa con tomate</p> <p>Fruta Fresca</p>	20	<p>Coditos a la boloñesa</p> <p>Merluza rebozada con lechuga iceberg</p> <p>Fruta Fresca</p>	21	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta Fresca</p>	22	<p>Crema de calabacín</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno c/ finas hierbas</p> <p>Lácteo</p>	23	<p>Alubias estofadas</p> <p>Bacalao a la siciliana con ensalada</p> <p>Plátano</p>	24	
<p>Crema de verduras</p> <p>Skipper de bacalao con ensalada</p> <p>Fruta Fresca</p>	27	<p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Albóndigas mixtas con salsa y patata dado</p> <p>Fruta Fresca</p>	28	<p>Arroz a la zamorana</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno c/ finas hierbas</p> <p>Lácteo</p>	29	<p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Merluza en salsa de zanahoria</p> <p>Fruta Fresca</p>	30			
				<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



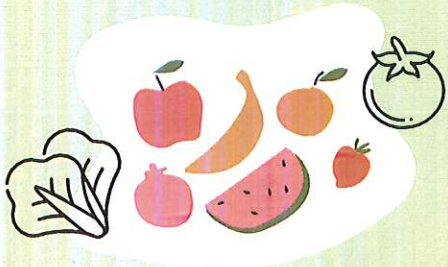
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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 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:

