

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.



9

Arroz Campesina
Merluza en salsa de puerros
Pan
Yogur sabor

12

Lentejas con zanahoria
Ternera con salsa de zanahorias y champiñones
Pan
Fruta fresca

13

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

14

Menestra a la asturiana
Tortilla de patata
Lechuga iceberg
Pan
Fruta fresca

15

Garbanzos estofados
Palometa en salsa de tomate
Pan
Fruta fresca

16

Crema de calabacín
Hamburguesa mixta al horno
Lechuga iceberg
Pan
Yogur sabor

19

Alubias blancas estofadas
Caballa en salsa de verduras
Pan
Fruta fresca

20

Crema de zanahorias
Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza
Pan
Fruta fresca

21

Judías verdes con patatas salteadas con bacón
Tortilla de patata y calabacín
Pan
Fruta fresca

22

Arroz con champiñones
Filete de merluza al horno con ajo y perejil
Pan
Fruta fresca

23

Sopa de verduras
Garbanzos estofados
Pan
Yogur sabor

26

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

27

Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros
Pan
Fruta fresca

28

Brócoli al ajillo con bacón
Bacalao en su jugo
Pan
Fruta fresca

29

Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

30

Lazos con salsa carbonara
Fogonero en salsa de pimientos
Pan
Yogur sabor

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



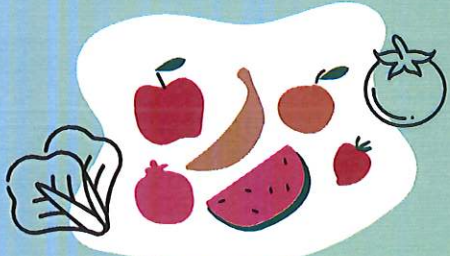
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:

