



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p><b>01</b></p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>02</b></p> <p>Sopa de ave</p> <p>Hamburguesa a la plancha patatas fritas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>03</b></p> <p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Merluza en salsa de puerros</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>04</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas y ensalada</p> <p>Lácteo</p>
<p><b>07</b></p> <p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Tortilla francesa con kétchup</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>08</b></p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Merluza a la romana con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>09</b></p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Estofado de pollo al curry con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Fogonero a la vizcaína con ensalada</p> <p>Lácteo</p>
<p><b>14</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Skipper de bacalao con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>15</b></p> <p>Alubias con patatas</p> <p>Albóndigas con tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>16</b></p> <p>"MENÚ TIERRA DE SABOR"</p> <p>Lentejas con patata y verduras</p> <p>Pollo al horno con manzana y ensalada</p>  <p>Pera</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Merluza en salsa de zanahorias</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>18</b></p> <p>"JORNADA GASTRONÓMICA ASTURIANA"</p>  <p>Menestra asturiana</p> <p>Escalopines al queso con ensalada</p> <p>Lácteo</p>
<p><b>21</b></p> <p>Pure de verduras</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>22</b></p> <p>Alubias pintas</p> <p>Merluza en salsa verde con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>23</b></p> <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Lomo adobado a la plancha con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>24</b></p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Rabas de calamar rebozadas con mahonesa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>25</b></p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Lácteo</p>
<p><b>28</b></p> <p>CARNAVAL</p>				<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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

