

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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



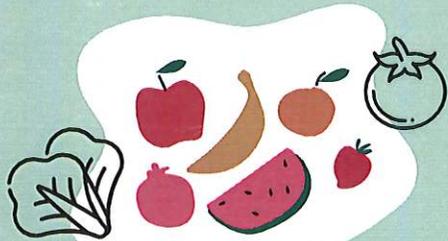
**INTENTA DORMIR LO
SUFICIENTE CADA NOCHE**



**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

Entidades colaboradoras:

