

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

FESTIVO

03

Macarrones con tomate

Hamburguesa a la plancha con ensalada

Fruta fresca

04

Crema de calabacín

Estofado de pollo al curry con patatas

Fruta fresca

05

Sopa de fideos

Cocido completo

Fruta fresca

06

Lentejas estofadas

Fogonero a la vizcaína con ensalada

Lácteo

09

Crema de calabacín

Skipper de bacalao con ketchup

Fruta fresca

10

Alubias con patatas

Albóndigas con tomate

Fruta fresca

11

Arroz a la zamorana

Jamoncitos de pollo al limón con lechuga y zanahoria

Fruta fresca

12

Lentejas estofadas

Merluza en salsa de zanahorias

Fruta fresca

13

Menestra salteada con bacón

Tortilla de patata con ensalada

Lácteo

16

Pure de verduras

Tortilla francesa con ensalada

Fruta fresca

17

Alubias pintas

Merluza en salsa verde

Fruta fresca

18

Arroz blanco con tomate

Lomo adobado a la plancha con ensalada

Fruta fresca

19

Macarrones con tomate

Jurel a la plancha con lechuga y tomate

Fruta fresca

20

Sopa de fideos

Cocido completo

Lácteo

23

Sopa de pollo

Hamburguesa a la plancha patatas fritas

Fruta fresca

24

Lentejas con zanahoria

Chuleta de Sajonia con lechuga y aceitunas

Fruta fresca

25

Arroz con pollo

Tortilla de patata con mahonesa

Fruta fresca

26

Garbanzos con patatas

Palometa en salsa de tomate

Fruta fresca

27

DIA DEL CELIACO

Puré de zanahoria

Estofado de ternera con champiñones y ensalada

Lácteo



30

Paella de verduras

Tortilla de patata y calabacín con ensalada

Fruta fresca

31

"MENÚ TIERRA DE SABOR"

Lenteja con patatas y verduras

Pollo al horno con manzana y ensalada



Pera

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

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



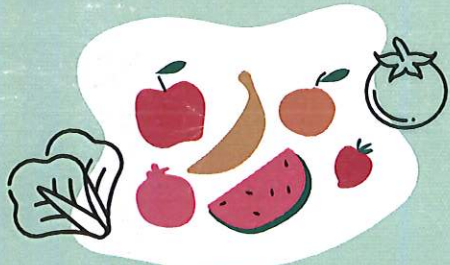
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:

