

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>FESTIVO</p>	<p>02</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Albóndigas en salsa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>03</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Calamares a la romana con mahonesa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>04</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Merluza al horno con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>05</p> <p>Alubias estofadas</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>LACTEO</p>
<p>08</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Skipper de bacalao con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>09</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Sopa de ave</p> <p>Hamburguesa a la plancha con ketchup</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Alubias blancas</p> <p>Merluza en salsa de puerros con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas</p> <p>LACTEO</p>
<p>15</p> <p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Merluza a la romana con lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Estofado de pollo al curry con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Fogonero al horno con ensalada</p> <p>LACTEO</p>
<p>22</p> <p>Pure de zanahoria</p> <p>Skipper de bacalao con ketchup</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Alubias con patatas</p> <p>Albóndigas con tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p> 24</p> <p>"MENÚ TIERRA DE SABORES"</p> <p>Lentejas con patatas y verduras</p> <p>Pollo al horno con manzana y ensalada</p> <p>Pera</p>	<p>25</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Merluza en salsa de zanahorias</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Menestra salteada con bacón</p> <p>Tortilla de patata con lechuga</p> <p>LACTEO</p>
<p>29</p> <p>Pure de verduras</p> <p>Tortilla francesa con lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Alubias pintas</p> <p>Merluza en salsa verde con ensalada</p> <p>Fruta fresca</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>

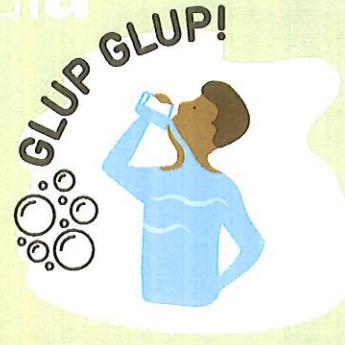
CrEa tu Rutina Saludable En Familia



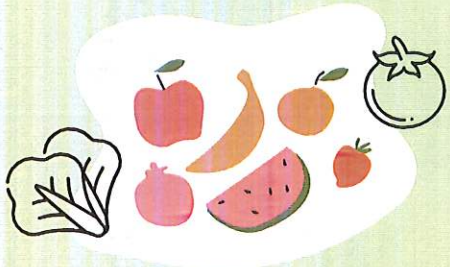
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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



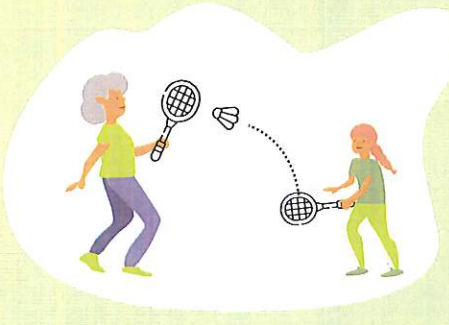
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:

