

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>

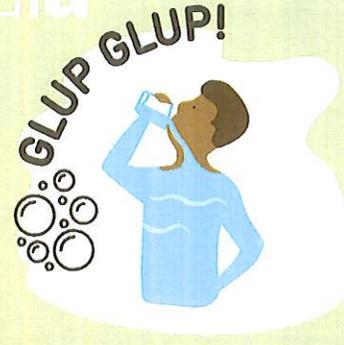
CrEa tu Rutina Saludable En Familia



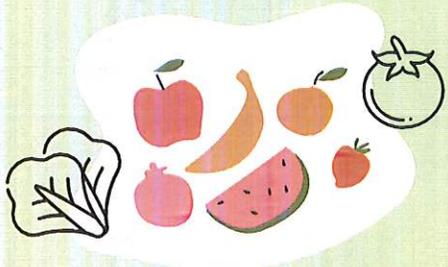
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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
🌱	>	🍳
legumbres		huevo
		🍖
		carne
		🍆
		verdura
		🍳
		huevo

POSTRE

🍏	>	🥛
fruta		lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

