

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

01
Arroz blanco con tomate
Lomo adobado a la plancha con ensalada
Fruta fresca

02
Macarrones con tomate
Jurel a la plancha con ensalada
Fruta fresca

03
Sopa de fideos
Cocido completo
Lácteo

06
FESTIVO

07
NO LECTIVO

08
FESTIVO

09
Pure de zanahoria
Hamburguesa a la plancha con ketchup
Fruta fresca

10
Garbanzos con patatas
Palometa en salsa de tomate
Lácteo

13
Paella de verduritas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta fresca

14
Sopa de fideos
Cocido completo
Fruta fresca

15
"JORNADA CÁNTABRA"
Patatas a la marinera
Calamares rebozados con limón

Fruta fresca

16
"MENÚ TIERRA DE SABOR"
Lentejas a la riojana

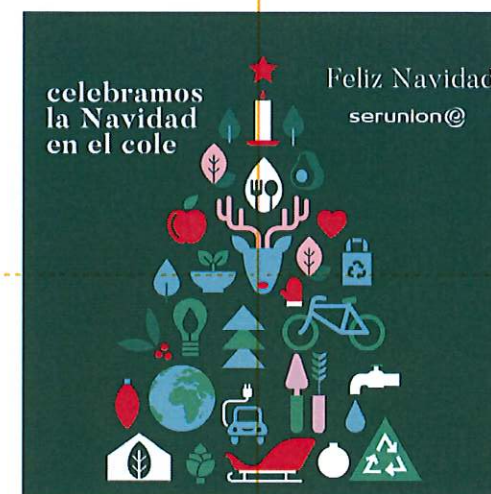
Pechuga con ajo y perejil
MANZANA

17
Menestra de verduras salteadas
Merluza al horno con ensalada
Lácteo

20
Crema de verduras
Skipper de bacalao con ensalada
Fruta fresca

21
Alubias estofadas
Tortilla de patata con Ketchup
Fruta fresca

22
NUGGETS
PIZZAS
Turrone y refrescos



CrEa tu Rutina Saludable En Familia



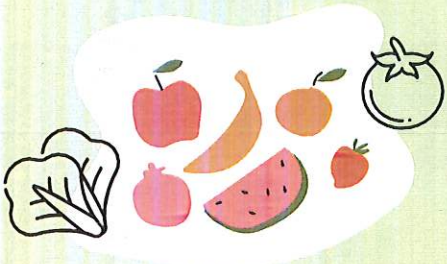
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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



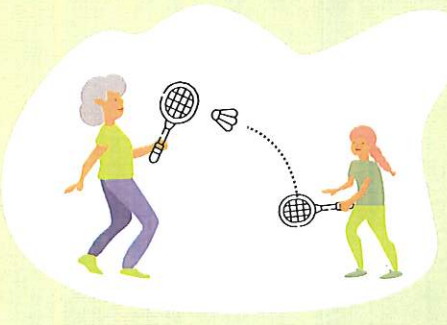
SIEMPRE QUE PUEDAS, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:

