

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	02	03	04
<p>07</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>08</p> <p>CARNAVAL</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Pechuga de pollo con mostaza y lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>09</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla de patata con ketchup</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>10</p> <p>Garbanzos con patatas</p> <p>Palometa en salsa de tomate con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Pure de zanahoria</p> <p>Albóndigas en salsa</p> <p>Lácteo</p>
<p>14</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Skipper de bacalao con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>"MENÚ TIERRA DE SABOR"</p>  <p>Lentejas a la riojana</p> <p>Pollo con ajo y perejil</p> <p>Manzana</p>	<p>16</p> <p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de patata con lechuga y aceitunas</p> <p>Pera</p>	<p>17</p> <p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Merluza en salsa de puerros con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Hamburguesa a la plancha patatas fritas</p> <p>Lácteo</p>
<p>21</p> <p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Tortilla francesa con ketchup</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>22</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Merluza a la romana con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>23</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Estofado de pollo al curry con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>24</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Fogonero a la vizcaína con lechuga y aceitunas</p> <p>Lácteo</p>
<p>28</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Skipper de bacalao con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>29</p> <p>Alubias con patatas</p> <p>Albóndigas con tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>30</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Jamoncitos de pollo al limón con lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>31</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Merluza en salsa de zanahorias</p> <p>Fruta fresca</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:

