

**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*

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>07</b></p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>01</b></p> <p>CARNAVAL</p> <p><b>08</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Pechuga de pollo con mostaza y lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>02</b></p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla de patata con ketchup</p> <p>Fruta fresca</p> <p><b>09</b></p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Calamares a la romana con mahonesa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>03</b></p> <p>Garbanzos con patatas</p> <p>Palometa en salsa de tomate con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p> <p><b>10</b></p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>04</b></p> <p>Pure de zanahoria</p> <p>Albóndigas en salsa</p> <p>Lácteo</p> <p><b>11</b></p> <p>Fabada asturiana</p> <p>Merluza al horno con ajo, perejil y ensalada</p> <p>Lácteo</p>
<p><b>14</b></p> <p>Crema de verduras</p> <p>Skipper de bacalao con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>"MENÚ TIERRA DE SABOR"</b></p>  <p>Lentejas a la riojana</p> <p>Pollo con ajo y perejil</p> <p>Manzana</p>	<p><b>16</b></p> <p>Sopa de ave</p> <p>Tortilla de patata con lechuga y aceitunas</p> <p>Pera</p>	<p><b>17</b></p> <p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Merluza en salsa de puerros con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Hamburguesa a la plancha patatas fritas</p> <p>Lácteo</p>
<p><b>21</b></p> <p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Tortilla francesa con ketchup</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>22</b></p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Merluza a la romana con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>23</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Estofado de pollo al curry con patatas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>24</b></p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>25</b></p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Fogonero a la vizcaína con lechuga y aceitunas</p> <p>Lácteo</p>
<p><b>28</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Skipper de bacalao con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>29</b></p> <p>Alubias con patatas</p> <p>Albóndigas con tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>30</b></p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Jamoncitos de pollo al limón con lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p><b>31</b></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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

