

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.

<p>06</p>	<p>07</p>	<p>08</p>	<p>09</p>	<p>10</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Hamburguesas con ensalada</p> <p>LACTEO</p>
<p>13</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Skiper de bacalao con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p>Alubias guisadas</p> <p>Albóndigas con tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>15</p> <p>Arroz zamorano</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas y lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>16</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Merluza en salsa de zanahorias</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>17</p> <p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Tortilla de patata con ketchup</p> <p>LACTEO</p>
<p>20</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>21</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Merluza al horno con ensalada</p> <p>PERA</p>	<p>22</p> <p>Menestra salteada</p> <p>Lomo a la plancha con lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta</p>	<p>23</p> <p>Macarrones en salsa de tomate</p> <p>Jurel a la plancha</p> <p>cous cous en blanco</p> <p>Fruta</p>	<p>24</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>LACTEO</p>
<p>27</p> <p>Sopa de picadillo</p> <p>Hamburguesa a la plancha</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>28</p> <p>Lentejas guisadas con Zanahoria</p> <p>Merluza a la romana</p> <p>PERA</p>	<p>29</p> <p>Arroz con pollo y champiñón</p> <p>Tortilla Española</p> <p>Fruta</p>	<p>30</p> <p>Garbanzos con arroz</p> <p>Jurel en salsa con quinoa y lentejas</p> <p>Fruta</p>	

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



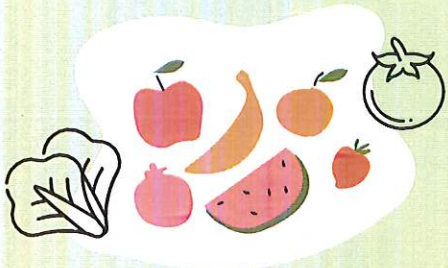
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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:

