

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

Crema de calabacín con picatostes

Cordón bleu de pavo con ensalada

Fruta fresca

10

Puré de verduras

Skipper de bacalao con ensalada

Fruta fresca

17

Judías verdes con patatas

Rabas de calamar a la romana con mahonesa

Fruta fresca

24

Crema de calabacín

Hamburguesa a la plancha con ketchup

Fruta fresca

31

NO LECTIVO

04

Lentejas

Ragout de cerdo con ensalada

Fruta fresca

11

Fabada asturiana

Revuelto de jamón york con patatas y lechuga con tomate

Fruta fresca

18

Sopa de fideos

Cocido completo

Fruta fresca

25

Coditos boloñesa

Merluza rebozada con ensalada

Fruta fresca

05

Patatas estofadas con chorizo

Palometa en salsa de puerros con lechuga y zanahoria

Fruta fresca

12

FESTIVO

19

Puré de zanahoria

Lomo Sajonia con lechuga y aceitunas

Fruta fresca

26

Menestra de verduras

Estofado de ternera con champiñones

Fruta fresca

06

Sopa de fideos

Cocido completo

Fruta fresca

13

Macarrones con tomate

Merluza en salsa verde con ensalada

Fruta fresca

20

Alubias blancas estofadas

Tortilla de patata con ensalada

Fruta fresca

27

Garbanzos con chorizo

Abadejo a la vizcaína con lechuga y tomate

Fruta fresca

07

Arroz con tomate

Tortilla francesa con ensalada

Fruta fresca

"MENÚ TIERRA DE SABOR" 14

Lentejas con zanahoria

Jamoncitos de pollo al horno con ensalada



Manzana

21

Arroz a la zamorana

Merluza en salsa de puerros con lechuga y zanahoria

Lácteo

28

MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN



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

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



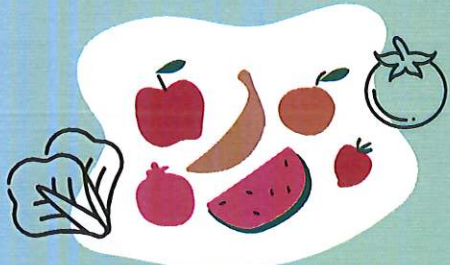
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



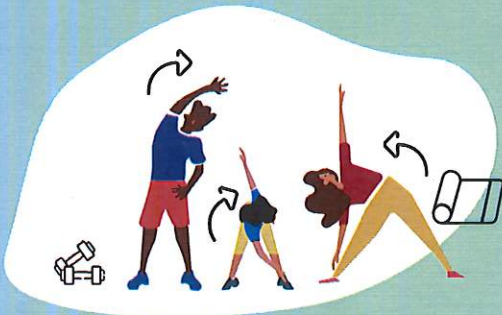
SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE PUEAS, 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...
>	pasta/arroz
>	verdura
>	verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
>	carne pescado
>	huevo carne
>	verdura huevo

POSTRE

fruta		lácteo
-------	--	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

