

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	1 <i>No lectivo</i>	2 <i>No lectivo</i>	3 Sopa de cocido con fideos Cocido completo con ternera y pollo Pan del día Fruta fresca	4 Lazos carbonara Palometa en salsa de puerros Pan del día Fruta fresca
7 Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa y patatas dado Pan del día Yogur	8 Fabada asturiana Tortilla francesa Pan del día Fruta fresca	9 Menestra a la asturiana Crujiente de bacalao Ensalada de lechuga Pan del día Fruta fresca	10 Arroz con pollo Merluza en salsa de zanahoria Pan del día Fruta fresca	11 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Pan del día Fruta fresca
14 Patatas guisadas Xarda al ajoarriero Pan del día Yogur	15 Sopa de cocido con fideos Cocido completo con ternera y pollo Pan del día Fruta fresca	16 Crema parmentiere Lomo de sajonia Pan del día Fruta fresca	17 Alubias blancas con calabaza Tortilla de patata Ensalada de lechuga Pan del día Fruta fresca	18 Arroz a la zamorana Abadejo en salsa verde Pan del día Fruta fresca
21 Lentejas estofadas Ternera en salsa con zanahoria y champiñones Pan del día Yogur	22 Coditos de pasta boloñesa Merluza a la crema con finas hierbas Pan del día Fruta fresca	23 Menestra de verduras con jamón Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Pan del día Fruta fresca	24 Garbanzos estofados Atún a la napolitana Pan del día Fruta fresca	25 Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga Pan del día Fruta fresca
28 Alubias blancas estofadas Xarda en salsa de verduras Pan del día Yogur	29 Crema de zanahoria Pechuga de pollo con salsa de miel y mostaza Pan del día Fruta fresca	30 Judías verdes con patatas y jamón Tortilla de calabacín Ensalada variada Pan del día Fruta fresca	31 Paella mixta Merluza al horno con ajo y perejil Pan del día Fruta fresca	

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:

