

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



4

Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros

Pan del día
Yogur

5

Crema de verduras
Albóndigas mixtas con salsa
y patatas dado
Pan del día
Fruta fresca

6

Coliflor al ajoarriero
Guiso de pavo estofado

Pan del día
Fruta fresca

7

Lentejas estofadas
Tortilla patata
Ensalada de lechuga
Pan del día
Fruta fresca

8

Sopa de ave con lluvia
Palometa con tomate

Pan del día
Fruta fresca

11

Vacaciones

12

Vacaciones

13

Vacaciones

14

Festivo

15

Festivo

18

Vacaciones

19

Fabada asturiana
Tortilla francesa

Pan del día
Fruta fresca

20

Menestra a la asturiana
Crujiente de bacalao
Ensalada de lechuga y tomate
Pan del día
Fruta fresca

21

Arroz con pollo
Merluza en salsa de zanahoria

Pan del día
Fruta fresca

22

Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo al horno
con finas hierbas
Pan del día
Fruta fresca

25

Patatas guisadas
Xarda al ajoarriero

Pan del día
Yogur

26

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo con ternera y pollo

Pan del día
Fruta fresca

27

Crema parmentiere
Lomo de sajonia

Pan del día
Fruta fresca

28

Alubias blancas con calabaza
Revuelto de jamón york
Ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca

29

Arroz a la zamorana
Merluza en salsa verde

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:

