

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

Festivo

3

Coditos de pasta boloñesa
Merluza a la crema con finas hierbas

Pan del día
Fruta fresca

4

Menestra de verduras con jamón
Hamburguesa mixta al horno
Ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca

5

Garbanzos estofados
Fogonero en salsa de tomate

Pan del día
Fruta fresca

6

Crema de calabacín
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Pan del día
Fruta fresca

9

Alubias blancas estofadas
Xarda en salsa de verduras

Pan del día
Yogur

10

Crema de zanahoria
Pechuga de pollo
con salsa de miel y mostaza
Pan del día
Fruta fresca

11

Judías verdes con patatas y jamón
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca

12

Paella mixta
Merluza al horno con ajo y perejil

Pan del día
Fruta fresca

13

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo con ternera y pollo

Pan del día
Fruta fresca

16

Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros

Pan del día
Yogur

17

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

18

Coliflor al ajoarriero
Guiso de pavo estofado

Pan del día
Fruta fresca

19

Lentejas castellanas
Tortilla patata

Pan del día
Fruta fresca

20

Sopa de ave con lluvia
Crujiente de bacalao
Ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca

23

Crema de calabacín
Estofado de cerdo

Pan del día
Yogur

24

Lentejas a la hortelana
Merluza en salsa verde con guisantes

Pan del día
Fruta fresca

25

Patatas a la riojana
Tortilla francesa
Ensalada variada
Pan del día
Fruta fresca

26

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo con ternera y pollo

Pan del día
Fruta fresca

27

DÍA DEL CELÍACO

Sopa de pollo con arroz
Revuelto de patatas, huevo y cebolla
Ensalada de lechuga
Pan del día*
Fruta fresca



30

Crema de calabaza
Albóndigas mixtas con salsa
y patatas dado
Pan del día
Yogur

31

Fabada asturiana
Tortilla francesa
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**



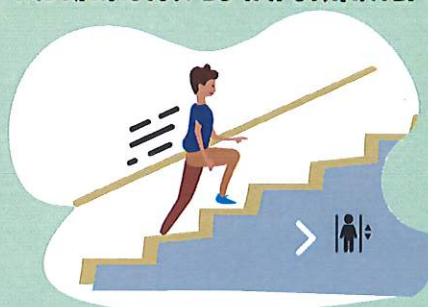
**RECUERDA QUE LA
HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



**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:

