

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>FESTIVO 1</p>	<p>2 Judías verdes con patatas salteadas con bacón Tortilla de patata y calabacín Pan Fruta fresca</p>	<p>3 Paella mixta Filete de merluza al horno con ajo y perejil Pan Fruta fresca</p>	<p>4 Sopa de cocido con fideos (sin gluten ni huevo) caldo natural Cocido completo Pan Yogur sabor</p>
<p>7 Crema de verduras Albóndigas mixtas con salsa y patatas dado Pan Fruta fresca</p>	<p>8 Alubias pintas con arroz Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca</p>	<p>9 Coliflor al ajillo con bacón Guiso de pavo estofado Pan Fruta fresca</p>	<p>10 Acelgas con patatas Tortilla de patata Ensalada de tomate Pan Fruta fresca</p>	<p>11 Pasta sin ngluten sin huevo con salsa de tomate Fogonero en salsa de pimientos Pan Yogur sabor</p>
<p>14 Crema de calabacín Estofado de cerdo Pan Fruta fresca</p>	<p>15 Acelgas con patatas Merluza en salsa verde con guisantes Pan Fruta fresca</p>	<p>16 Arroz abanda Pechuga de pollo con verduras Pan Fruta fresca</p>	<p>17 Sopa de ave con fideos (sin gluten ni huevo) Cocido completo Pan Fruta fresca</p>	<p>18 Patatas a la riojana Palometa en salsa de puerros Lechuga iceberg Pan Yogur sabor</p>
<p>21 Crema de calabaza Fogonero al horno Lechuga iceberg Pan Fruta fresca</p>	<p>22 Alubias blancas estofadas Revuelto huevo, patatas y cebolla Pan Fruta fresca</p>	<p>23 Menestra salteada con bacon Albóndigas mixtas con salsa y patatas dado Pan Fruta fresca</p>	<p>24 Pasta sin gluten ni huevo con salsa de tomate natural Merluza en salsa de zanahorias Pan Yogur</p>	<p>25 Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno Pan Pera</p>
<p>28 Judías verdes con tomate Caballa al ajo arriero Pan Fruta fresca</p>	<p>29 Sopa de ave con fideos sin gluten ni huevo Cocido completo Pan Fruta fresca</p>	<p>30 Crema parmentiere Lomo de sajonia Pan Fruta fresca</p>		

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



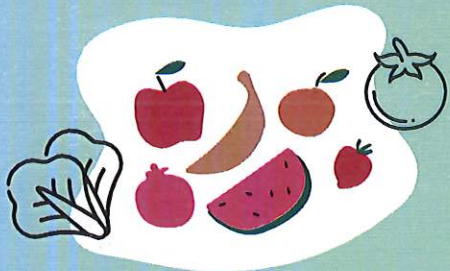
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



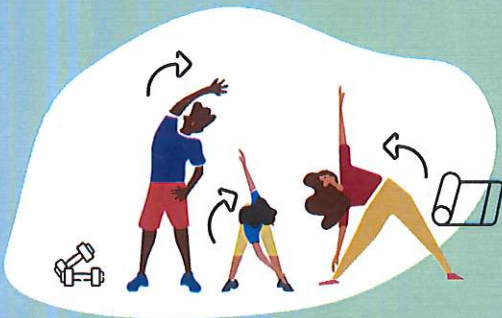
SIGUE CON UNA DIETA SANA



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
🥦	🍳
legumbres	huevo
	carne
	verdura
	huevo

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

