

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Crema de calabaza
Estofado de cerdo

Pan
Fruta fresca

4

Lentejas a la hortelana
Merluza en salsa verde con guisantes

Pan
Fruta fresca

5

Arroz a banda
Cordón Bleu

Pan
Fruta fresca

6

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo

Pan
Fruta fresca

7

Patatas a la riojana
Palometa en salsa de puerros

Lechuga iceberg
Pan
Yogur sabor

10

Crema de calabaza
Skipper de bacalao
Lechuga iceberg

Pan
Fruta fresca

11

Fabada asturiana
Revuelto de huevo, patata y cebolla

Pan
Fruta fresca

12

FESTIVO

13

Macarrones en salsa de queso
Merluza en salsa de zanahoria

Pan
Yogur

14

Lentejas estofadas
Jamoncitos de pollo al horno

Pan
Manzana

17

Judías verdes a la portuguesa
Calamares a la romana

Pan
Fruta fresca

18

Sopa de fideos
Cocido completo

Pan
Fruta fresca

19

Crema parmentiere
Lomo de sajonia

Pan
Fruta fresca

20

Alubias blancas con calabaza
Tortilla de patata y cebolla

Lechuga iceberg
Pan
Fruta fresca

21

Arroz a la zamorana
Merluza en salsa verde

Pan
Yogur sabor

24

Lentejas con zanahoria
Ternera con salsa de champiñones y zanahoria

Pan
Fruta fresca

25

Coditos boloñesa
Merluza a la crema con finas hierbas

Pan
Fruta fresca

26

Menestra a la asturiana
Tortilla de patata

Lechuga iceberg
Pan
Fruta fresca

27

Garbanzos estofados
Palometa con salsa de tomate

Pan
Fruta fresca

28

Crema de calabacín
Hamburguesa a la plancha

Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

31

NO LECTIVO

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



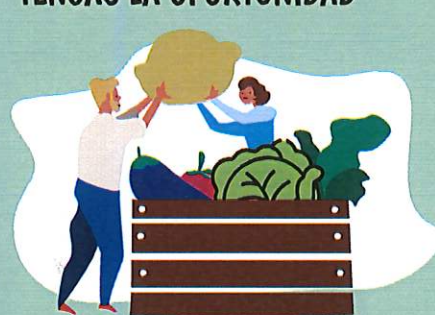
CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



SIEMPRE QUE 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:

