

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<p>3</p> <p>Crema de calabacín Estofado de cerdo</p> <p>Pan Fruta fresca</p>	<p>4</p> <p>Acelgas con patatas Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Pan Fruta fresca</p>	<p>5</p> <p>Arroz a banda Pechuga de pollo con verduras</p> <p>Pan Fruta fresca</p>	<p>6</p> <p>Sopa de cocido con fideos (sin gluten ni huevo)</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan Fruta fresca</p>	<p>7</p> <p>Patatas a la riojana Palometa en salsa de puerros</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Pan Yogur sabor</p>
<p>10</p> <p>Crema de calabaza Fogonero al horno Lechuga iceberg</p> <p>Pan Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Alubias blancas estofadas Revuelto de huevo, patata y cebolla</p> <p>Pan Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p><i>FESTIVO</i></p>	<p>13</p> <p>Pasta (sin gluten ni huevo) con salsa de tomate natural</p> <p>Merluza en salsa de zanahoria</p> <p>Pan Yogur</p>	<p>14</p> <p>Acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Pan Manzana</p>
<p>17</p> <p>Judías verdes con tomate Caballa al ajo arriero</p> <p>Pan Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con fideos sin gluten ni huevo</p> <p>Cocido completo</p> <p>Pan Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Crème parmentiere Lomo de sajonia</p> <p>Pan Fruta fresca</p>	<p>20</p> <p>Alubias blancas con calabaza Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Pan Fruta fresca</p>	<p>21</p> <p>Arroz a la zamorana Merluza en salsa verde</p> <p>Pan Yogur sabor</p>
<p>24</p> <p>Acelgas con patatas Ternera con salsa de champiñones y zanahoria</p> <p>Pan Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Pasta (sin gluten ni huevo) con salsa de tomate natura</p> <p>Merluza a la crema con finas hierbas</p> <p>Pan Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Menestra a la asturiana Tortilla de patata</p> <p>Lechuga iceberg</p> <p>Pan Fruta fresca</p>	<p>27</p> <p>Garbanzos estofados Palometa con salsa de tomate</p> <p>Pan Fruta fresca</p>	<p>28</p> <p>Crema de calabacín Hamburguesa a la plancha</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Pan Fruta fresca</p>
<p>31</p> <p><i>NO LECTIVO</i></p>				<p>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.</p>

# CrEa tu Rutina Saludable En Familia



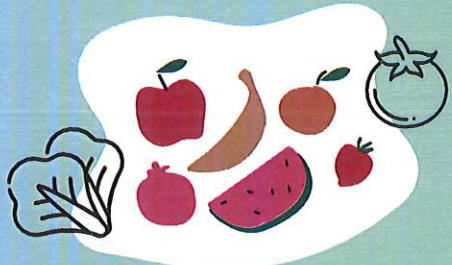
**INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE**



**MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA**



**RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.**



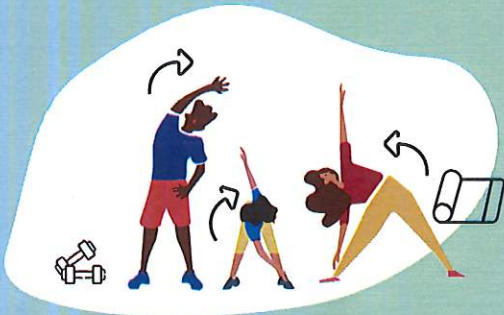
**SIGUE CON UNA DIETA SANA**



**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	huevo carne
🥬	🍆 🍲 🥚
legumbres	verdura huevo

### POSTRE

🍏 🍎	🍪	🥛
fruta	lácteo	

**SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS**

[damosrespuesta@damosrespuesta.com](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

