


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p style="text-align: right;">6</p> <p>Crema de zanahoria Cordon bleu de pavo Ensalada de lechuga Pan Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">7</p> <p>Lentejas a la hortelana Filete de merluza al horno Pan integral Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">8</p> <p>Arroz abanda Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y cebolla Pan Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">9</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	<p style="text-align: right;">10</p> <p>Lazos con salsa carbonara Fogonero en salsa de pimientos Pan Yogur sabor</p>
<p style="text-align: right;">13</p> <p>Patatas guisadas con verduras Abadejo a la Mediterránea Pan Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">14</p> <p>Fabada Asturiana Revuelto de huevo patata y cebolla Pan integral Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">15</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas mixta en salsa Patatas dado Pan Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">16</p> <p>Macarrones en salsa de tomate Merluza en salsa de zanahoria Pan integral Yogur sabor</p>	<p style="text-align: right;">17</p> <p>Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas ensalada de lechuga Pan Fruta fresca</p>
<p style="text-align: right;">20</p> <p style="text-align: center;">NO LECTIVO CARNAVAL</p> 	<p style="text-align: right;">21</p> <p style="text-align: center;">NO LECTIVO CARNAVAL</p>	<p style="text-align: right;">22</p> <p>Crema parmentiere Escalope de pollo al horno Ensalada de tomate Pan Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">23</p> <p>Alubias blancas con calabaza Filete de merluza al horno Pan integral Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">24</p> <p>Arroz a la zamorana Tortilla de patata y cebolla ensalada lechuga Pan Yogur sabor</p>
<p style="text-align: right;">27</p> <p>Lentejas con zanahoria Ragout de ternera Pan Fruta fresca</p>	<p style="text-align: right;">28</p> <p>Coditos con salsa de tomate Merluza a la crema con finas hierbas Pan integral 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.



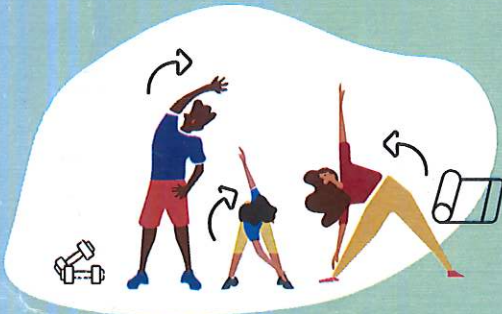
SIGUE CON UNA DIETA SANA



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 >	huevo carne
legumbres >	verdura huevo

POSTRE

🍏	🥛
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

