


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Patatas guisadas con carne Tortilla francesa Lechuga iceberg Pan Fruta fresca	Garbanzos estofados Caballa al ajo arriero Pan integral Fruta fresca	Crema de calabacín Estofado de pavo a la jardinera Pan Yogur sabor
6	7	8	9	10
Alubias blancas estofadas Caballa en salsa de verduras Pan Fruta fresca	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo fresca a la normanda Pan integral Fruta fresca	Paella Mixta Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga Pan Fruta fresca	Judías verdes con patatas Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de tomate Pan integral Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Yogur sabor
13	14	15	16	17
Marmitako Tortilla francesa Ensalada de lechuga Pan Fruta fresca	Alubias pintas estofadas Merluza rebozada Pan integral Fruta fresca	Crema de brocoli Guiso de pollo estofado Pan Fruta fresca	Lentejas estofadas Hamburguesa mixta al horno Ensalada de tomate Pan integral Fruta fresca	Lazos con salsa carbonara Abadejo en salsa de pimientos Pan Yogur sabor
20	21	22	23	24
Crema de zanahoria Cordon bleau de pavo Pan Fruta fresca	Lentejas a la hortelana Filete de merluza al horno Pan integral Fruta fresca	Arroz abanda Tortilla de patata y cebolla lechuga Pan Fruta fresca	Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan integral Fruta fresca	Patatas a la rionana Caballa en salsa de verduras Pan Yogur sabor
27	28			
Macarrones en salsa de tomate Merluza en salsa de zanahoria Pan integral Yogur sabor	MENÚ TIERRA DE SABOR Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno ensalada de lechuga Pan Manzana 	Crema de calabaza Albóndigas mixta en salsa Patatas dado Pan Fruta fresca	NO LECTIVO	NO LECTIVO

CreA tu Rutina Saludable En Familia



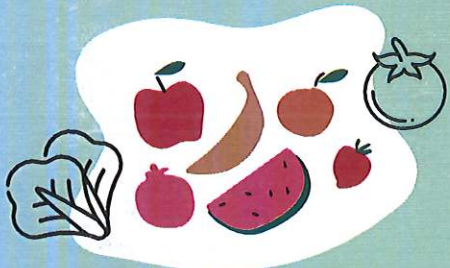
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



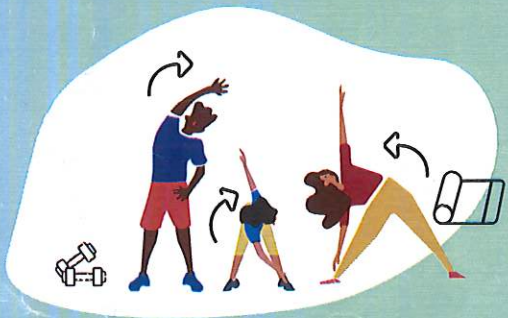
SIGUE CON UNA DIETA SANA



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:

