


LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2
			Sopa de cocido con fideos Cocido completo	Paella mixta Merluza al horno con ajo y perejil
			Pan Fruta	Pan Lácteo
TIERRA DE SABOR 5	6	7	8	9
Lentejas estofadas Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas Pan Fruta Tierra de Sabor 	Crema de brócoli Hamburguesa mixta al horno con ensalada Pan Fruta	Alubias pintas estofadas Merluza en salsa de puerros	Lazos con salsa carbonara Tortilla francesa con ensalada	Menestra a la asturiana Calamares a la romana con ensalada Pan Lácteo
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata con ensalada	Lentejas estofadas Caballa con salsa de tomate	Crema de zanahoria Cordon bleu con ensalada	Patatas a la riojana Merluza en salsa verde con guisantes Pan Lácteo	Sopa de cocido con fideos Cocido completo
Pan Fruta	Pan Fruta	Pan Fruta		Pan Fruta
19	20	21	22	23
Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa de zanahoria Pan Fruta	Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa y patatas dado Pan Fruta	Fabada asturiana Abadejo a la mediterránea	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata con ensalada	MENÚ FIN DE CURSO
			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 PUEAS, 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:

