

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos estofados	Paella mixta Merluza al horno con ajo y perejil
			Pan sin gluten Fruta	Pan sin gluten Lácteo
5	6	7	8	9
Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Pan sin gluten Fruta Tierra de Sabor	Crema de brócoli Hamburguesa mixta al horno con ensalada Pan sin gluten Fruta	Alubias pintas estofadas Merluza en salsa de puerros Pan sin gluten Fruta	Pasta sin gluten con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada Pan sin gluten Fruta	Menestra a la asturiana Caballa al ajoarriero con ensalada Pan sin gluten Lácteo
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Tortilla de patata con ensalada Pan sin gluten Fruta	Garbanzos estofados Caballa con salsa de tomate Pan sin gluten Fruta	Crema de zanahoria Pechuga de pollo con ensalada Pan sin gluten Fruta	Patatas a la riojana Merluza en salsa verde con guisantes Pan sin gluten Lácteo	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos estofados Pan sin gluten Fruta
19	20	21	22	23
Pasta sin gluten con salsa de tomate Merluza en salsa de zanahoria Pan sin gluten Fruta	Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa y patatas dado Pan sin gluten Fruta	Alubias blancas estofadas Abadejo a la mediterránea Pan sin gluten Lácteo	Sopa de ave con fideos sin gluten Tortilla de patata con ensalada Pan sin gluten Fruta	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



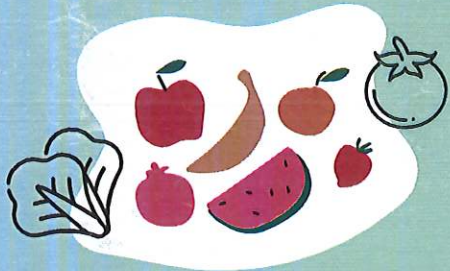
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



MEJORA TU RITMO Y BAILA TU MÚSICA FAVORITA



RECUERDA QUE LA HIDRATACIÓN ES IMPORTANTE.



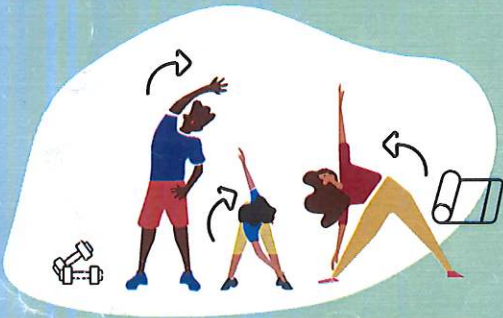
SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



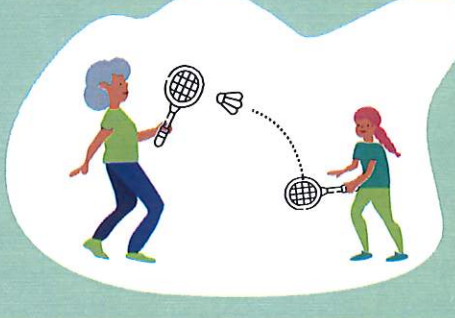
SIEMPRE QUE PUEDES, SUBE POR LAS ESCALERAS



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:

