

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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.



09

Arroz a la zamorana
Merluza en salsa verde c/guisantes
Lácteo

12

Lentejas con zanahoria
Ternera en salsa con zanahoria y champiñones
Fruta fresca

13

Coditos boloñesa
Merluza a la crema con finas hierbas con ensalada
Fruta fresca

14

Menestra a la asturiana
Tortilla de patata con lechuga y aceitunas
Fruta fresca

15

Garbanzos estofados
Palometa con salsa de tomate
Fruta fresca

16

Crema de calabacín
Hamburguesa mixta al horno con kétchup
Lácteo

19

Alubias blancas estofadas
Caballa en salsa de verduras con ensalada
Fruta fresca

20

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo c/salsa de miel y mostaza
PERA

21

Judías verdes con patatas y beicon
Tortilla de patata y calabacín con lechuga y zanahoria
Fruta

22

Paella mixta
Filete de merluza al horno con ajo y perejil y ensalada
Fruta

23

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Lácteo

26

Crema de verduras
Albóndigas mixtas con salsa y patatas dado
Fruta fresca

27

Alubias pintas con arroz
Merluza en salsa de puerros con ensalada
PERA

28

Brócoli al ajillo con bacón
Estofado de pavo con ensalada
Fruta

29

Lentejas estofadas
Tortilla de patata con kétchup
Fruta

30

Lazos con salsa carbonara
Fogonero en salsa de pimientos con ensalada
Fruta

CrEa tu Rutina Saludable En Familia



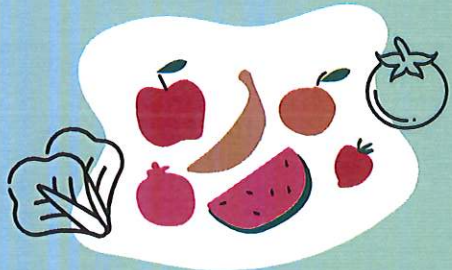
INTENTA DORMIR LO SUFICIENTE CADA NOCHE



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
🥬	🥚
legumbres	huevo
	🍆
	verdura
	🥚
	huevo

POSTRE

🍏	🍌
fruta	lácteo

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

