

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		Lentejas con zanahoria Tortilla de patata Lechuga iceberg Pan Fruta fresca	Coliflor rehogada Ternera en salsa Pan integral Fruta fresca	Garbanzos con patatas Salmón a la plancha Pan Yogur sabor
6	7	8	9	10
Judías verdes con patatas salteadas con bacón Tortilla de patata y calabacín Lechuga iceberg Pan Fruta fresca	Alubias con patatas Calamar rabas rebozadas Lechuga Pan Fruta fresca	Arroz blanco con tomate Pechuga de pollo rebozada Lechuga iceberg Pan integral Fruta fresca	Sopa de fideos Cocido completo Pan Yogur sabor	Crema de verduras Merluza en salsa de puerros Pan Fruta fresca
13	14	15	16	17
Crema de acelgas, puerro y zanahoria Albóndigas con champiñones Pan Fruta fresca	Alubias pintas empedradas Merluza en salsa de puerros Pan integral Fruta fresca	Brócoli salteado con bacon Estofado de pavo patatas fritas Pan Fruta fresca	Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Pan integral Fruta fresca	Lazos con tomate Skipper de bacalao Lechuga iceberg Pan Yogur sabor
20	21	22	23	24
Arroz a banda Cordón bleu de pavo Lechuga iceberg Pan Fruta fresca	Lentejas con chorizo Totilla francesa con ensalada Pan integral Manzana	Patatas estofadas con chorizo Abadejo en salsa de tomate Lechuga iceberg Pan Fruta fresca	Sopa de fideos Cocido completo Pan integral Fruta fresca	Crema de calabacín Merluza en salsa verde Pan Yogur sabor
27	28	29	30	31
Crema de calabaza Meluza al horno con ajo y perejil Lechuga iceberg Pan Fruta fresca	Fabada asturiana Revuelto de jamón york con patatas Ensalada de tomate Pan integral Fruta fresca	Menestra de verduras salteada Albóndigas en salsa verde Patatas dado Pan Fruta fresca		

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.



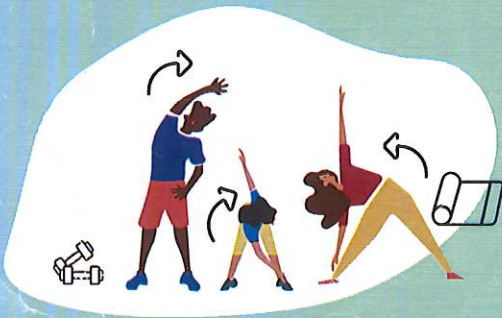
SIGUE CON UNA DIETA SANA



CAMINA O VE EN BICICLETA SIEMPRE QUE TENGAS LA OPORTUNIDAD



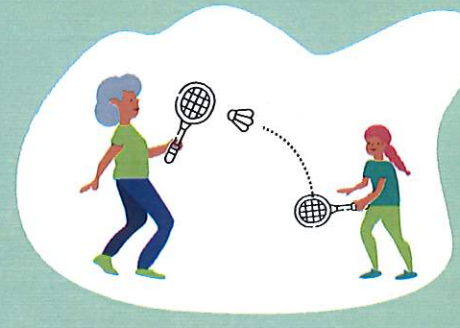
SIEMPRE QUE PUEDas, SUBE POR LAS ESCALERAS



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...
>	pasta/arroz
>	verdura
>	verdura pasta/arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole he comido como segundo...	Para cenar puedo comer como segundo...
>	carne pescado
>	huevo carne
>	verdura huevo

POSTRE

fruta	lácteo
-------	--------

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA FAMILIAS

damosrespuesta@damosrespuesta.com

Entidades colaboradoras:

