

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>03</p> <p>Puré de calabacín</p> <p>Estofado de cerdo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>04</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>05</p> <p>Patatas a la riojana</p> <p>Palometa en salsa de puerros con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>06</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>07</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Cordón bleu con ensalada</p> <p>Lácteo</p>
<p>10</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Skipper de bacalao con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>11</p> <p>Fabada</p> <p>Revuelto de huevo, patata y cebolla con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>12</p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>13</p> <p>Macarrones en salsa de queso</p> <p>Merluza en salsa de zanahoria con lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>14</p> <p><b>"MENÚ TIERRA DE SABOR"</b></p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p>  <p>Manzana</p>
<p>17</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Calamares a la romana con mahonesa</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>19</p> <p>Crema parmentier</p> <p>Lomo Sajonia con lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>20</p> <p>Alubias blancas con calabaza</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>21</p> <p>Arroz a la zamorana</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Lácteo</p>
<p>24</p> <p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Ternera en salsa con zanahoria y champiñones</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>25</p> <p>Coditos boloñesa</p> <p>Merluza a la crema con finas hierbas y ensalada</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>26</p> <p>Menestra a la asturiana</p> <p>Tortilla de patata con lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>27</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Palometa con salsa de tomate</p> <p>Fruta fresca</p>	<p>28</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Hamburguesa mixta al horno con kétchup</p> <p>Lácteo</p>
<p>31</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>				<p>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</p>

# 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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

