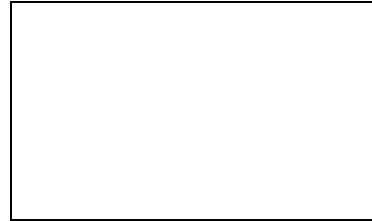
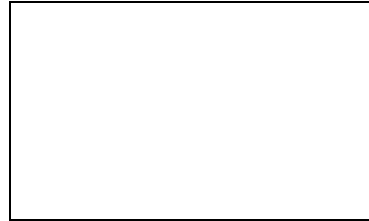


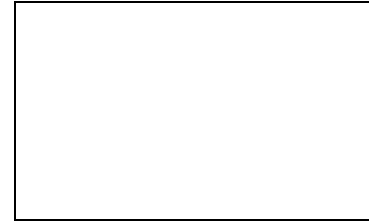
LUNES 3



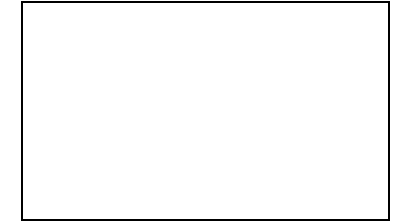
MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

Lentejas con verduras
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

LUNES 10

Ensalada de pasta
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 11

Sopa de verduras con fideos
Rustidera de pescado con patatas
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 12

Crema de calabaza, patata y puerro
Limanda en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 13

Ensalada con caballa
Arroz con verduras
Yogur/Fruta fresca de temporada

VIERNES 14

Macarrones con atún
Nuggets de pescado
Ensalada
Fruta fresca de temporada

LUNES 17

Arroz con zanahoria y guisantes
Queso lonchas
Ensalada
Fruta fresca de temporada

MARTES 18

Ensalada de garbanos
Tortilla
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 19

Sopa de verduras con fideos
Rustidera de pescado con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

JUEVES 20

Puré de zanahoria
Filete de merluza a la andaluza casera
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

VIERNES 21

Sopa de verduras con arroz
Merluza en salsa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

LUNES 24

Macarrones con tomate
Boquerones a la andaluza
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 25

Ensalada campera
Hamburguesa vegetal con patatas
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

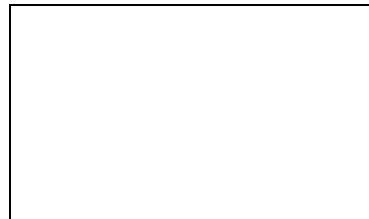
MIÉRCOLES 26

Lentejas
Tortilla con queso
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

JUEVES 27

**MENÚ ESPECIAL
FIN DE CURSO**

VIERNES 28



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

Entidades colaboradoras:

