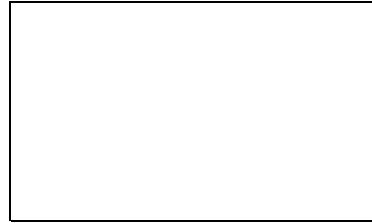
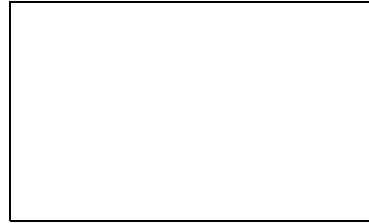


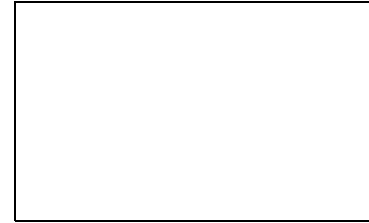
LUNES 3



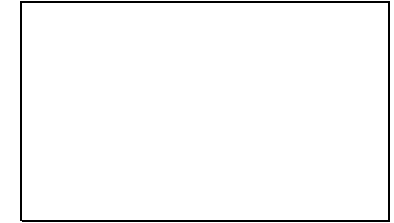
MARTES 4



MIÉRCOLES 5



JUEVES 6



VIERNES 7

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

LUNES 10

Macarrones ecológicos con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

MARTES 11

Crema de calabaza, patata y puerro
Queso fresco con tomate provenzal
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 12

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga, y tomate
Fruta fresca de temporada

JUEVES 13

Ensalada variada
Arroz al horno
Yogur/Fruta fresca de temporada

VIERNES 14

Macarrones con tomate
Tortilla de calabacín
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

LUNES 17

Ensalada con queso (lechuga, zanahoria, tomate, queso)
Arroz con verduras
Fruta fresca de temporada

MARTES 18

Habichuelas estofadas con verduras
Filete de lomo en su jugo
Ensalada de lechuga, y tomate
Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 19

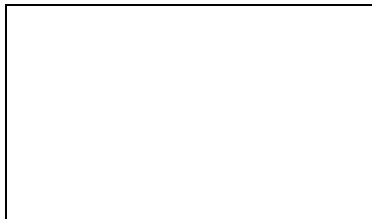
Sopa minestrone
Pollo al ajillo con patatas
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Fruta fresca de temporada

Puré de garbanzos y zanahoria
Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

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

Crema de calabacín y puerro
Hamburguesa con patatas
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

**MENÚ ESPECIAL
FIN DE CURSO**



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:

