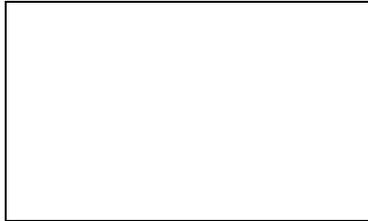


MARTES 1

MIÉRCOLES 2

JUEVES 3

VIERNES 4



Habichuelas estofadas con verduras
Tortilla de calabacín
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

Hervido de calabaza, patata y puerro
Pescado al horno
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Yogur/Fruta fresca de temporada

Sopa de verduras con fideos
Garbanzos con verdura y patata
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

Ensalada griega (lechuga tomate, pepino, queso y olivas deshuesadas)
Fideua marinera
Fruta fresca de temporada

LUNES 7

MARTES 8

MIÉRCOLES 9

JUEVES 10

VIERNES 11

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

DÍA SIN CARNE
Guiso de patatas con bacalao
Tortilla francesa
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

DÍA FESTIVO

Macarrones con tomate
Abadejo al horno con pisto
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Yogur/Fruta fresca de temporada

Potaje de alubias
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

LUNES 14

MARTES 15

MIÉRCOLES 16

JUEVES 17

VIERNES 18

Ensalada de pasta ECO con queso, tomate y maíz
Merluza horneada con zanahoria dado salteada
Fruta fresca de temporada

Sopa de verduras
Pescado en salsa
Ensalada de maíz, tomate y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

Lentejas con arroz integral
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas
Fruta fresca de temporada

Salteado de patata, calabacín y puerro
Hamburguesa vegetal
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Fruta fresca de temporada

Potaje de garbanzos
Boquerones en tempura
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

LUNES 21

MARTES 22

MIÉRCOLES 23

JUEVES 24

VIERNES 25

Arroz a la cubana con huevo
Queso en lonchas
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha
Fruta fresca de temporada

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Calamares a la romana
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Fruta fresca de temporada

Sopa de verduras
Rustidera de pescado
Ensalada de lechuga, atún y tomate
Yogur/Fruta fresca de temporada

Espaguetis ecológicos a la napolitana
Abadejo asado al limón
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca de temporada

Alubias marineras
Huevos rotos
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas
Tarta de cumpleaños/Fruta fresca de temporada

LUNES 28

MARTES 29

MIÉRCOLES 30

JUEVES 31

Hervido de judías verdes con patata
Albóndigas de pescado
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga
Yogur/Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con queso
Arroz de pescado y marisco
Fruta fresca de temporada

HALLOWEEN

DÍA FESTIVO



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:

