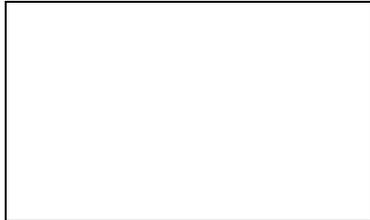


MARTES 1

MIÉRCOLES 2

JUEVES 3

VIERNES 4



LUNES 7

Habichuelas estofadas con verduras  
Pechuga plancha  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada



MARTES 8

Hervido de calabaza, patata y puerro  
Lomo fresco  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 9

Sopa de cocido con fideos  
Cocido (garbanzos, verdura, patata y pollo)  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 10

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

VIERNES 11

Lentejas con verduras  
Filete de aguja en su jugo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada

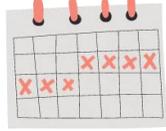
LUNES 14

Guiso de patatas con verduras  
Pechuga plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada



MARTES 15

**DÍA FESTIVO**



MIÉRCOLES 16

Macarrones a la carbonara  
Pechuga de pavo al horno con pisto  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Yogur/Fruta fresca de temporada

JUEVES 17

Potaje de alubias  
Alitas de pollo  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 18

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

LUNES 21

Sopa minestrone  
Pollo en salsa  
Ensalada de maíz, tomate y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada

MARTES 22

Lentejas con arroz integral  
Lomo plancha  
Ensalada de lechuga, zanahoria y olivas deshuesadas  
Fruta fresca de temporada



MIÉRCOLES 23

Salteado de patata, calabacín y puerro  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta fresca de temporada

JUEVES 24

Potaje de garbanzos  
Filete de aguja en su jugo  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

VIERNES 25

Arroz con tomate  
Pechuga plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y remolacha  
Fruta fresca de temporada

LUNES 28

Lentejas guisadas con verduras de temporada  
Lomo plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Fruta fresca de temporada

MARTES 29

Sopa de ave  
Pollo al horno con hierbas provenzales  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur/Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES 30

Espaguetis ecológicos a la napolitana  
Pechuga de pavo al horno  
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria  
Fruta fresca de temporada



JUEVES 31

Alubias con verduras  
Lomo plancha  
Ensalada de lechuga, tomate y olivas deshuesadas  
Cumpleaños (postre sin frutos secos y huevo)/Fruta fresca de temporada



VIERNES 4

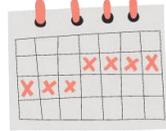
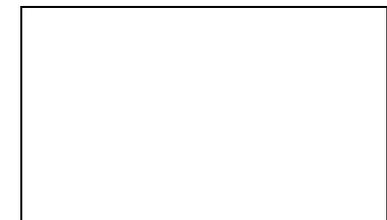
Hervido de judías verdes con patata  
Pechuga plancha  
Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga  
Yogur/Fruta fresca de temporada

Ensalada variada con pollo  
Arroz de verduras  
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](mailto:damosrespuesta@damosrespuesta.com)

Entidades colaboradoras:

